Ana Sofia Matos
Nutricionista · 2835N

SUSPIRO COM QUEIJO FRESCO E FRUTOS VERMELHOS

INGREDIENTES

- 125 gramas de frutos vermelhos
- 125 gramas de clara de ovo
- 30 gramas de queijo fresco light
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Bater as claras em castelo com 1 colher de café de stevia
2º Deitar o preparado em papel vegetal e levar ao forno pré-aquecido, por 10 minutos.
3º Num prato, colocar uma base de queijo fresco e, por cima o preparado de suspiro.
4º Misturar os frutos vermelhos e polvilhar com cacau em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	70 mg	3 %