

**RECEITA MOUSSE DE LIMÃO COM AGAR-AGAR ZERO LACTOSE (CÓPIA)** 6 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de suco de limão, cru [144 g]
- 1 colher de sopa de alga-marinha, agar agar, seco [10 g]
- 1 xícara chá de LEITE, ZERO LACTOSE [240 g]
- 100 gramas de creme de leite zero lactose
- 90 gramas de adoçante artificial

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva a agar-agar no leite e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Reserve.
- 2º Após 5 minutos, coloque no liquidificador todos ingredientes com a mistura de agar-agar e bata durante uns 3 minutos.
- 3º Coloque em forma e leve à geladeira até ganhar consistência. Desenforme e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [97 g]	% DDR
ENERGIA	57 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	77 mg	75 mg	3 %