



## GELATINA COM QUEIJO QUARK

Uma sobremesa ou lanche fresquinho.

 5 minutes

 10 minutes

 3 porções

## INGREDIENTS

- 1 saqueta de gelatina ananás 0% açúcar (31 g)
- 250 ml de água a ferver (usei da torneira)
- 250 gramas de queijo quark

## COOKING METHOD

- 1º Adicionar 250ml de água a ferver à gelatina e dissolver bem.
- 2º Com o auxílio da batedeira, adicionar o queijo quark ao preparado anterior e levar ao frigorífico durante 2 a 3 horas.
- 3º Servir a gosto.

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (177 g)	% DRI
ENERGY	64 kcal	114 kcal	6 %
PROTEIN	8 g	15 g	30 %
CARBOHYDRATE	3 g	5 g	2 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	2 g	4 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	0 %
FIBER	0 g	0 g	0 %
SODIUM	1 mg	2 mg	0 %