






GELATINA COM QUEIJO QUARK

Uma sobremesa ou lanche fresquinho.

 5 minutos
 10 minutos
 3 porções

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DR
ENERGIA	64 kcal	114 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	30 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %