



MOUSSE FITNESS

 20 minutos

 6 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 250 gramas de bebida, água de torneira
- 2 unidades médias de iogurte desnatado (400 g)
- 200 gramas de gelatina light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Morne a água e adicione no liquidificador
- 2º Adicione o iogurte e as gelatinas
- 3º Bata no liquidificador e passe para uma travessa
- 4º Leve para a geladeira por 6 horas ou até ficar firme

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (850 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	582 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	14 g	123 g	41 %
PROTEÍNA	3 g	24 g	32 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	38 mg	322 mg	13 %