



## GELATINA COM IOGURTE

Opção lacto-vegetariana

 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina desidratada, pó ou folha [31 g] --> pode ser uma opção vegetal (ex.: agár agár)
- 2 unidades de iogurte natural sólido magro [250 g] **ou** 2 porções de iogurte grego ligeiro natural (ex.: Continente Equilíbrio) [250 g] **ou** 2 unidades de alternativa vegetal ao iogurte grego, à base de soja natural ou com frutos vermelhos [240 g] **ou** 1 embalagem de alternativa ao iogurte natural de soja sem açúcares (ex.: Alpro) [500 g]
- 5 unidades grandes de morango [220 g] --> opcional

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar os morangos e cortar aos pedaços.
- 2º Dissolver a gelatina em 500ml de água a ferver.
- 3º Misturar bem e juntar 400 ml de água fria.
- 4º Juntar o iogurte e envolver muito bem com uma vara de arames.
- 5º Adicionar os pedaços de morangos.
- 6º Levar ao frio até solidificar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DR
ENERGIA	64 kcal	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	21 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	6 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	47 mg	65 mg	3 %