

GELATINA CON LECHE

Gelatina con un extra de proteína.

 10 minutos 50 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de gelatina de cereza [Marca BC]
- 1 botella de agua potable [500 g]
- 500 gramos de leche descremada Protein [la serenísima]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente colocar 500 ml de agua hervida, agregar la gelatina y disolver bien.
- 2º Una vez disuelta agregar la leche fría, mezclar y poner en 8 recipientes. Llevar a la heladera hasta que gelifique.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (129 g)	% DDR
ENERGÍA	28 kcal	37 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	44 mg	57 mg	2 %
H. CARBONO	3 g	4 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	–