



## GELATINA CREMOSA COM WHEY PROTEIN

 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte desnatado (200 g)
- 90 gramas de whey protein pó - Black Skull
- 1 embalagem de gelatina - pó (20g)
- 250 ml de água quente

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dilua a gelatina em água quente até não sobrar mais "gruminhos"
- 2º Em um liquidificador, bata a gelatina diluída com o whey protein e o iogurte
- 3º Leve na geladeira até firmar

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	34 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	95 mg	178 mg	7 %