



## GELATINA CREMOSA DE WHEY PROTEIN

 20 minutos 1 hora

### INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina Royal de morango
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 30 gramas de whey Protein Hidrolisado sabor Morango

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e leve para gelar.
- 2º No liquidificador bata todos os ingredientes inclusive a gelatina pronta.
- 3º Coe e distribua de acordo com fracionamento (copinhos de café).
- 4º Coloque para gelar e sirva apenas quando estiver consistente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	46 mg	2 %