

**PUDIM FIT @SUANUTRICOMPORTAMENTAL**

O pudim fit é uma versão saudável do pudim tradicional, e tão delicioso quanto!

 20 minutos 15 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha cru (78 g)
- 100 ml de leite desnatado ou integral **ou** 100 ml de Leite de Amêndoas ou Zero Lactose
- 1 dosador de whey protein sabor baunilha **ou** 2 colheres de sopa cheia de leite em pó
- 1 colher de chá de mel de abelha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea
- 2º Unte a forminha com mel
- 3º Leve à airfryer por 15 minutos à 180°
- 4º Leve para geladeira, assim que estiver gelado está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	10 %
GORDURA	5 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	81 mg	64 mg	3 %