

**MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA @SUANUTRICOMPORTAMENTAL**

Mousse pratico, proteico, saudável e principalmente gostosa!!

 10 minutos 1 hora 8 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de iogurte desnatado
- 1 pedaço de manga Palmer
- 1 unidade média de maracujá
- 1 scoop de whey protein concentrado sabor baunilha
- 1 unidade de gelatina sem sabor ou 1 unidade de gelatina zero de maracujá ou abacaxi

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea
- 2º Levar à geladeira até obter ponto de mousse.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (63 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 96 kcal   | 60 kcal           | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 11 g      | 7 g               | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 7 g               | 9 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 1 g               | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g               | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g               | 1 %   |
| SÓDIO              | 69 mg     | 43 mg             | 2 %   |