

**MOUSSE DE MORANGO @SUANUTRICOMPORTAMENTAL**

Delicioso mousse de morango proteico

 10 minutos 1 hora 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de gelatina sem sabor ou 1 unidade de gelatina zero de morango
- 1 unidade de iogurte natural desnatado (140 g)
- 1 scoop de whey protein sabor baunilha ou morango ou 2 colheres de sopa cheia de leite em pó desnatado
- 6 unidades pequenas de morango

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve ao liquidificador todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea
- 2º Leve para geladeira por 1 a 2 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	91 mg	91 mg	4 %