



GELATINA COM QUARK

 5 minutos
 6 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de água da torneira
- 25 gramas de água da torneira
- 30 gramas de gelatina Royal 10 Kcal morango 0%
- 250 gramas de queijo quark magro 0,3% Milsani Aldi

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dissolve a gelatina 0% de morango Royal em 250ml de água a ferver.
- 2º Mistura bem e junta os 250ml de água fria.
- 3º Adiciona o queijo quark e mistura muito bem com uma vara de arames.
- 4º Leva ao frio até solidificar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [93 g]	% DR
ENERGIA	32 kcal	30 kcal	1 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	21 mg	20 mg	1 %