



MOUSSE DE LIMÃO FIT

Selos Nutricionais Vegetariana Fonte de proteínas Fonte de vitaminas e minerais Fonte de vitaminas do complexo B Fonte de cálcio

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura (170 g)
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)
- 1 sachê de whey protein sabor baunilha (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o iogurte com o suco dos limões com um fuê até encorpar;
- 2º Depois, acrescente o Whey e misture até ficar cremoso;
- 3º Você pode deixar o mousse por 1 hora na geladeira para deixá-lo mais cremoso, ou, se estiver com pressa, pode servi-lo imediatamente.
- 4º Aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	19 g	25 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	53 mg	61 mg	3 %