Célia de Fátima Silva
Nutricionista · 704

GELATINA SOBREMESA DA MARIA

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 1 xícara de chá de leite, em pó, desnatado, instantâneo, com vit A (68 g)
- 1 porção de gelatina (21 g)
- 500 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

1º prepara a gelatina como as instruções da caixa com os 500 ml de agua da receita
2º mistura os demais ingredientes
3º bater no liguidificador
4º levar ao refrigerador até ficar consistente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	64 mg	3 %