

MOUSSE PROTEICO DE MORANGO

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 Pacote de gelatina Zero Açúcar Sabor Morango (12 g)
- 1 unidade média de iogurte com sabor a morango (200 g)
- 2 dosadores de whey protein concentrado sabor baunilha (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a gelatina e leve para gelar
- 2º Quando estiver firme, bata no liquidificador com 200 ml de iogurte sabor morango e 2 dosadores de whey sabor baunilha
- 3º Leve para a geladeira e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	222 mg	151 mg	6 %