



BALA DE GELATINA

Balinhas de gelatina sem corantes, aromatizantes, conservantes, estabilizantes, realçadores de sabor ou qualquer outro aditivo, uma delícia saudável!

 5 minutos 2 horas 20 porções

INGREDIENTES

- 95 gramas de gelatina desidratada em pó, incolor, sem sabor
- 150 gramas de suco concentrado de uva, envasado **ou** 150 gramas de suco de abacaxi

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente de vidro, misture a gelatina com o suco e misture bem. Reserve por 5 minutos (até ficar uma mistura bem firme).
- 2º Leve a mistura ao micro-ondas por 25 segundos, retire e mexa até derreter completamente. Cuidado, fique atento ao microondas pois a gelatina não pode ferver.
- 3º Distribua em forminhas de silicone no formato de coração ou qualquer outro que desejar (para facilitar, use um copo com bico dosador e apoie as forminhas dentro de um prato).
- 4º Leve à geladeira por 2 horas ou até endurecer. Desenforme e mantenha em geladeira até a hora de saborear.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (12 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 169 kcal | 21 kcal | 1 % |
| CARBOIDRATOS | 8 g | 1 g | 0 % |
| PROTEÍNA | 34 g | 4 g | 6 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 16 mg | 2 mg | 0 % |