

DOCE DE GELATINA COM IOGURTE E WHEY

INGREDIENTES

- 9 gramas de gelatina zero açúcar
- 160 gramas de iogurte natural desnatado
- 45 gramas de whey Protein Concentrado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro faz a gelatina normalmente. Deixa firmar na geladeira. Qdo a gelatina estiver pronta, joga no liquidificador, bate com o yogurt e e o whey. Depois coloca pra gelar de novo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	26 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	46 mg	2 %