

**RECEITA COLÁGENO NATURAL SAUDÁVEL**

alimento a base de colágeno de rápida absorção.

 10 minutos 10 minutos 7 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de leite de coco light
- 500 mililitros de água, engarrafada, genérica (500 g)
- 1 embalagem de sobremesas, gelatinas, pó seco, sem adoçante (28 g) sem sabor
- 12 gramas de sobremesas, gelatinas, pó seco, sem adoçante sabor de sua preferencia ZERO
- 1 sachê de whey protein isolado sabor baunilha Isofort® Vitafor (30 g 1 scoop)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a gelatina zero sabor de sua preferencia normalmente. 250 ml agua quente , 250 ml agua fria Hidrate a gelatina sem sabor com 2 colheres de agua quente, dissolva bem ate ficar translucida. Bata as gelatinas com o leite de coco zero E O WHEY no liquidificador. Despeje em forminhas da sua preferencia e faça a divisão da quantidade para 7 dias , reservar no mais alto refrigerador de sua geladeira. Uma porção todas as manhãs.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	20 mg	21 mg	1 %