



MOUSSE DE GELATINA ZERO PROTEICA. PERFEITA PARA EMAGRECIMENTO

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte desnatado (200 g)
- 12 gramas de gelatina light
- 2 colheres medida de whey protein isolado sabor baunilha Isofort® Vitafor (30 g)
- 500 ml de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

- 1º preparar a gelatina conforme a descrição da caixa, gelar normalmente. Após gelatina pronta e gelada: adicionar no liquidificador toda a quantidade, o iogurte e o scoop de whey, bater tudo ate homogeneizar muito bem ate dar uma coloração só, criar as furinhos de ar e esta pronto. gelar novamente ate ficar firme com textura de mousse. essa receita é baixíssimo em calorias e você pode adicionar frutas se estiver na orientação. rende ate 5 porções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	29 mg	1 %