

**PUDIM DE LEITE FIT**

Ideal para sobremesa do final de semana

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (50 g)
- 2 colheres de sopa de leite em Pó Integral (Itambé) (26 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó sem lactose (32 g)
- 50 ml de leite de Vaca Desnatado **ou** 50 gramas de leite de vaca magro sem lactose
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)
- 1 dosador de whey Protein (vários sabores) (12 g) - O de Baunilha é o ideal, mas outros sabores ficam bons também!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Forre a forminha com o Mel (fará o papel da calda)
- 2º Em seguida, misture os ingredientes restantes e leve na airfryer numa temperatura de 140-160° por 20 minutos. Ou, pode levar no Microondas por cerca de 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	380 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	18 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	23 g	39 g	52 %
GORDURA	7 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	151 mg	258 mg	11 %