



GOMAS DE GELATINA

Para os amantes de gomas, uma alternativa menos calórica mas super saborosa!

 1 porção

INGREDIENTES

- 300 gramas de água mineral natural
- 2 saquetas de gelatina zero ou light sabor à escolha
- 1 colher de sopa de gelatina neutra em pó [9 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aquecer 300ml de água
- 2º Adicionar as 2 saquetas de gelatina, a colher de sopa de gelatina neutra em pó e mexer
- 3º Distribuir em forma de silicone para gomas
- 4º Deixar solidificar no frigorífico por 1 hora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1309 g)	% DR
ENERGIA	9 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	28 g	56 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	4 g	16 %
SÓDIO	31 mg	405 mg	17 %