



DOCE DA CASA

Versão saudável de um doce tradicional em camadas, sem açúcar, rico em proteína.

 10 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de pudim proteico com sabor a baunilha (800 g)
- 4 unidades de iogurte sólido de baunilha YoPRO (640 g)
- 1 embalagem de bolacha Maria sem açúcar (200g)
- 1 chávena grande de café (40 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Picar/triturar uma parte das bolachas e reservar
- 2º Numa travessa colocar os pudins de baunilha
- 3º Passar o restante das bolachas pelo café e cobrir a camada de pudim com bolachas humedecidas em café
- 4º Adicionar os iogurtes por cima para criar uma terceira camada
- 5º Decorar com a bolacha picada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DR
ENERGIA	111 kcal	187 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	32 %
H. CARBONO	13 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	6 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	72 mg	121 mg	5 %