

MOUSSE DE MARACUJÁ DIET

Receita para diabéticos e para quem quer reduzir o açúcar.

 30 minutos

 1 hora

 10 porções

INGREDIENTES

- 330 gramas de leite em pó desnatado
- 0.12 litros de bebida, água de torneira (120 g)
- 12 gramas de adoçante artificial
- 1 lata de creme de leite (300 g)
- 1 copo duplo cheio de suco de maracujá (240 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar para gelar em pirex e decorando com sementes de maracujá.
- 2º Leite condensado diet: Bater todos os ingredientes no liquidificador (água, leite em pó e adoçante) e usar em preparações que não precisem ir ao fogo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	17 %
GORDURA	10 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	196 mg	196 mg	8 %