

## MOUSSE FIT

Caso queira deixar a receita mais proteica adicione 1 dosador de whey protein sem sabor ou do mesmo sabor da gelatina utilizada

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 caixinha de gelatina light
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Diluir a gelatina em 200ml de água fervente misturando bem e adicione mais 200ml de água fria
- 2º adicione o iogurte e misture bem
- 3º levar a geladeira por 4 horas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	71 mg	107 mg	4 %