

GELATINA PROTEICA



Preparada com água, gelatina diet e whey protein, é a escolha perfeita para quem busca algo docinho sem sair do foco. Fonte de proteína, com baixa caloria e fácil de preparar, pode ser consumida como lanche ou sobremesa saudável.

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 60 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 60 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]
- 1 Sachê de gelatina Diet [12 g]
- 1 Unidade de iogurte Natural Desnatado Nestlé [160 g] **ou** 200 gramas de iogurte Líquido Pense Zero
- 250 mililitros de água, quente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Porcione de acordo com o seu plano alimentar [quantidade de porções ou peso por recipiente].
- 3º Leve para gelar até firmar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [251 g]	% DDR
ENERGIA	61 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	30 g	40 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %