



MOUSSE PROTEICO

Opção leve, cremosa e cheia de proteína — perfeita para matar a vontade de doce sem sair da linha!

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 Unidades de iogurte Natural Desnatado Nestlé [320 g] **ou** 400 gramas de iogurte Líquido Pense Zero
- 1 Sachê de gelatina Diet [12 g]
- 150 gramas de morango congelado
- 50 gramas de leite em pó desnatado **ou** 50 gramas de leite em Pó Integral Nolak
- 40 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 40 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 40 gramas de albumina **ou** 40 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a gelatina zero em água apenas [em menor quantidade se comparado ao que o fabricante indica] - sendo 150ml de água quente e 150ml de água fria e deixe firmar de um dia para o outro.
- 2º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje em 2 utensílios com tampa e reserve na geladeira até atingir uma textura mais firme.
- 3º Rendimento de 2 porções.
- 4º Observação: dê preferência a um whey com sabor neutro, pois facilita combinar com o sabor da gelatina. Exemplo: sabores de leite em pó, baunilha, neutro, cookies.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [306 g]	% DDR
ENERGIA	88 kcal	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	44 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	—	—	—