Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706/P

MOUSSE DE MARACUJÁ

Uma sobremesa que pode ser o seu lanche do meio da manhã, lanche da tarde ou comer antes de dormir.

5 minutos
35 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de maracujá (100 g)
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte o maracujá ao meio e retire uma colher de sopa rasa da polpa com a semente e reserve.
2º Em seguida, coloque o restante da polpa em uma peneira e com auxilio de uma colher separe o sumo liquido do maracujá das sementes.
3º Essa receita não precisa de liquidificador, portanto, coloque o sumo liquido do maracujá em um bowl e acrescente o iogurte, misture bem.
4º Acrescente o leite em pó e continue misturando até ficar com uma consistência cremosa. Logo em seguida coloque por cima a polpa reservada e leve a geladeira durante 30 minutos.
5º Servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (265 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	8 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	18 %
GORDURA	4 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	63 mg	168 mg	7 %