

**CHEESECAKE** 4 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de queijo ricota light
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho (10 g)
- 1 dose de whey protein concentrado (30 g)
- 1 colher de sopa de adoçante Xilitol (10 g)
- 1 colher de sopa de essencia de baunilha (13 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.
- 2º Após isso, misture os ovos na massa.
- 3º Unte uma forma, ou use papel manteiga.
- 4º Asse a cheesecake em forno pré-aquecido por 20 minutos à 200 Graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	18 g	26 g	34 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	98 mg	143 mg	6 %