

MOUSSE DE MARACUJÁ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g)
- 1 unidade média de maracujá (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o iogurte com o leite em pó, acrescentar o maracujá. Caso queira pode usar 3 gotas de adoçante para adoçar, levar para geladeira por 1 hora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	22 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	132 mg	254 mg	11 %