

**MOUSSE DE LIMA**

Uma sobremesa fresca, com elevado teor de proteína e sem adição de açúcar.

 10 minutos 10 minutos 7 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de iogurte grego ligeiro natural
- 1 Pudim Proteico de Baunilha [200 gramas]
- 2 limas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Espremer o sumo das 2 limas.
- 2º Misturar todos os ingredientes - o iogurte grego, o pudim proteico e o sumo das limas.
- 3º Reservar no frigorífico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DR
ENERGIA	52 kcal	61 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	11 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	34 mg	40 mg	2 %