

**GELATINA DE IOGURTE** 2.81 dose**INGREDIENTES**

- 1 saqueta de gelatina sem açúcar ou gelatina vegetal
- 2 unidades de iogurte natural sólido magro ou iogurte vegetal natural sem açúcar (250 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Diluir a saqueta de gelatina como indicado na embalagem
- 2º Adicione 2 iogurtes sólidos e mexer (também pode bater com varinha mágica)
- 3º Levar ao frio para solidificar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 DOSE (125 g)	% DR
ENERGIA	49 kcal	61 kcal	3 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	9 %
H. CARBONO	8 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	8 g	10 g	11 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	51 mg	64 mg	3 %