

**RECEITA DE ALBUTELLA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 50 gramas de bebida de soja light / sem adição de açúcares
- 2 gramas de stevia
- 2 colheres de chá de canela moída ou cacau magro em pó [6 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

1º Triturar todos os ingredientes com a varinha mágica e levar ao lume brando até engrossar e ficar consistente.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DR
ENERGIA	50 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	24 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	124 mg	195 mg	8 %