



## RECEITA DE MARSHMALLOW SAUDÁVEL

 4 porções

### INGREDIENTS

- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua (6 claras)
- 1 embalagem de gelatina light / sem açúcar
- 150 ml de água

### COOKING METHOD

- 1º Preparar a gelatina em 150 ml de água. Deixar arrefecer.
- 2º Bater as claras em castelo.
- 3º Incorporar a gelatina nas claras em castelo, misturando bem.
- 4º Colocar a mistura numa forma rectangular e levar 30 minutos ao frigorífico.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (338 g)	% DRI
ENERGY	14 kcal	48 kcal	2 %
PROTEIN	3 g	10 g	20 %
CARBOHYDRATE	1 g	3 g	1 %
SUGARS	0 g	0 g	0 %
FAT	0 g	0 g	0 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	0 %
FIBER	0 g	0 g	0 %
SODIUM	30 mg	101 mg	4 %