



MOUSSE DE WHEY

 5.1 Porção

INGREDIENTES

- 1 gelatina diet (21 g) - sabor de sua preferência
- 2 dosadores de Whey Protein (60 g) - sabor de sua preferência

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva a gelatina, depois coloque no liquidificador com o whey, bata até dissolver e distribua em potes ou taças.
- 2º Leve pra gelar, até firmar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DDR
ENERGIA	363 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	29 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	49 g	8 g	11 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	156 mg	25 mg	1 %