

Bala de gelatina proteica

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 2 horas 3 porções

Ingredientes

ou

12 gramas de gelatina desidratada, pó ou folha

ou

2 dosadores de suplemento de colágeno em pó sabor abacaxi Body Balance Elixir (60 g)

ou

6 colheres medida de colágeno hidrolisado em pó sabor abacaxi Colagentek® Vitafor (60 g)

ou

6 colheres medida de colágeno hidrolisado em pó sabor cranberry Colagentek® Vitafor (60 g)

Método de preparo

1

Misture a proteína do colágeno com 500 ml de água morna e reserve.

2

Em um recipiente de vidro, umedeça a gelatina em pó em 5 colheres (sopa) de água fria. Misture bem.

3

Dissolva em fogo baixo ou leve ao micro-ondas por, aproximadamente, 15 segundos. Não deixe ferver para não perder a capacidade de geleificação.

4

Misture a gelatina dissolvida na água com a proteína.

5

Distribua em forminhas de silicone no formato que desejar (para facilitar, use um copo com bico dosador e apoie as forminhas dentro de um prato).

6

Leve à geladeira por 2 horas ou até endurecer. Desenforme e mantenha em geladeira até a hora de saborear.