

MOUSSE DE MORANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 embalagem de gelatina zero sabor morango (12g)
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g) ou 1 scoop de whey protein (30 g)
- 1 unidade de iogurte natural (170ml) ou iogurte grego zero sabor morango ou iogurte Batavo "pense zero" sabor morango (200ml)
- 100 gramas de morango cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma refratária, faça o preparo da gelatina sabor morango (conforme modo de preparo na embalagem) e deixe na geladeira até firmar.
- 2º Em um liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo. Leve para a geladeira por 5 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (282 g)	% DDR
ENERGIA	91 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	43 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	74 mg	208 mg	9 %