



### BALA DE GELATINA

Balinhas de gelatina sem corantes, aromatizantes, conservantes, estabilizantes, realçadores de sabor ou qualquer outro aditivo, uma delícia saudável!

 5 minutos  
 2 horas  
 20 porções

## INGREDIENTES

- 95 gramas de gelatina desidratada em pó, incolor, sem sabor
- 150 gramas de suco concentrado de uva, envasado [ou](#) 150 gramas de suco de abacaxi

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente de vidro, misture a gelatina com o suco e misture bem. Reserve por 5 minutos (até ficar uma mistura bem firme).
- 2º Leve a mistura ao micro-ondas por 25 segundos, retire e mexa até derreter completamente. Cuidado, fique atento ao microondas pois a gelatina não pode ferver.
- 3º Distribua em forminhas de silicone no formato de coração ou qualquer outro que desejar (para facilitar, use um copo com bico dosador e apoie as forminhas dentro de um prato).
- 4º Leve à geladeira por 2 horas ou até endurecer. Desenforme e mantenha em geladeira até a hora de saborear.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (12 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	34 g	4 g	6 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	16 mg	2 mg	0 %