

## GELATINA PROTEICA

### Ingredientes

ou

100 gramas de gelatina light

ou

2 dosadores de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (60 g)

ou

1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)

ou

50 gramas de polpa de maracujá, congelada

### Método de preparo

1

Misture tudo no liquidificador e sirva.