



## GELATINA COM IOGURTE DESNATADO

Gelatina com iogurte

 5 minutos 1 hora 1 porção

## INGREDIENTES

- 170 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 pacote de gelatina [14 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º prepare a gelatina normalmente depois de pronta misture com o iogurte no liquidificador e coloque gelar

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (184 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 59 kcal   | 108 kcal           | 5 %   |
| CARBOIDRATOS       | 11 g      | 20 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 7 g                | 9 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 1 g                | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| SÓDIO              | 57 mg     | 106 mg             | 4 %   |