

**GELATINA CREMOSA COM WHEY PROTEIN** 3 porções**INGREDIENTES**

- 1 embalagem de gelatina - pó (20g)
- 250 ml de água quente
- 170 gramas de iogurte desnatado
- 60 gramas de WHEY PROTEIN ISO PROTEIN BLEND

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dilua a gelatina em água quente até não sobrar mais "gruminhos"
- 2º Em um liquidificador, bata a gelatina diluída com o whey protein e o iogurte
- 3º Leve na geladeira até firmar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	21 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	166 mg	276 mg	12 %