

MOUSSE DE LIMÃO COM IOGURTE NATURAL E LEITE EM PÓ (DESNATADO)

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de iogurte desnatado (400 g)
- 6 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (60 g)
- 3 unidades de suco de limão, cru (144 g)
- adoçante artificial à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar todos os ingredientes e levar à geladeira até atingir a consistência desejada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (202 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	20 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	106 mg	215 mg	9 %