

MOUSSE DE MORANGO CONGELADO DIET

Sobremesa

 5 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 2 colheres [de sopa] de adoçante artificial [20g]
- 2 xícaras de morango congelado [300g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o leite e o adoçante.
- 2º Coloque os morangos no liquidificador e bata até ficar cremoso. Vá adicionando aos poucos a mistura de leite com adoçante.
- 3º Divida o mousse em tigelas e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [140 g]	% DDR
ENERGIA	32 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	27 mg	38 mg	2 %