

**GELATO DE AMORA**

Doces

 5 minutos 13 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de iogurte natural
- 1 gelatina de amora em pó
- 1 polpa de amora
- 1 colher de chá de adoçante

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Prepare a gelatina seguindo as instruções da embalagem e reserve-a.
- 2º Em seguida, bata o iogurte, a polpa e o adoçante em um liquidificador por aproximadamente 3 minutos.
- 3º Distribua o creme e a gelatina em refratários de sua preferência e leve à geladeira.
- 4º Sirva quando adquirir consistência de gelatina.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [27 g]	% DDR
ENERGIA	50 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	42 mg	11 mg	0 %