

**GELATINA CREMOSA**

Gelatina batida com iogurte

 15 minutos 15 minutos 6.1 Gelatinas cremosas light**INGREDIENTES**

- 1 sachê de gelatina light ou zero
- 250 mililitros de água, engarrafada, genérica [250 g]
- 2 unidades pequenas de iogurte natural desnatado [280 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva a gelatina em 250ml de água fervente e espere esfriar totalmente;
- 2º Bata a gelatina e o iogurte no liquidificador até ficar cremoso;
- 3º Coloque em uma forma e deixe na geladeira. Espere ficar bem firme e consistente antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR GELATINA CREMOSA LIGHT (89 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	23 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	32 mg	28 mg	1 %