



GELATINA COM IOGURTE

Uma opção de sobremesa, com baixas calorias.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pacotinho (12g) de gelatina [Sabor da sua preferência]
- 1 Pote de iogurte Natural Desnatado (160 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferva 200 ml de água, misture no pozinho da gelatina, mistura bem deixe esfriar e depois acrescente o iogurte e leve para gelar 2/3 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	71 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
CORDURA	0 g	0 g	0 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	45 mg	78 mg	3 %