



## MOUSSE DE MARACUJÁ FIT

Ótima opção de sobremesa em dietas de emagrecimento

 10 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades de gelatina Zero (24 g)
- 980ml de água filtrada
- 1 unidade de iogurte natural (170g)
- 2 colheres de sopa de leite em pó integral (20g)
- 1 unidade média de maracujá (45 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Despeje o conteúdo dos envelopes em um recipiente e adicione 500ml de água quente;
- 2º Mexa bem até dissolver por completo. Adicione mais 480ml de água fria e leve para a geladeira por aproximadamente 4 horas;
- 3º Após pronta, coloque a gelatina no liquidificador junto com o iogurte natural, leite em pó e o maracujá;
- 4º Porcione em formas de aproximadamente 120g e leve a geladeira por mais 2 horas;
- 5º Está pronta a sua sobremesa!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DDR
ENERGIA	24 kcal	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	60 mg	75 mg	3 %