



MOUSSE DE GELATINA PROTEICO

 10 horas
 10 horas
 150 porções

INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina - sabor de morango
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 30 gramas de whey protein concentrado - sabor de morango ou 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça a gelatina normalmente conforme indicado na embalagem
- 2º Depois de pronta, retire do fogo e leve ao liquidificador junto com o iogurte e o whey ou leite em pó
- 3º Bata até virar uma mistura homogenêa
- 4º Transfira para um recipiente e coloque na geladeira até formar a consistência cremosa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (5 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	5 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	9 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	0 g	1 %
GORDURA	5 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	80 mg	4 mg	0 %