



GELATINA PROTEICA BAIXA KCAL

Excelente opção para aquela vontade de comer um docinho.

 5 minutos

 2 horas

 5 porções

INGREDIENTES

- 300 mililitros de água quente (300 g)
- 1 pacote de gelatina (20 g)
- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 1 dosador de whey Protein 100% (32 g)
- 100 gramas de morango (de preferencia congelados) OPICIONAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela ferva a água em fogo médio.
- 2º Quando a água ferver, espere amornar bem pouco e passe para um liquidificador.
- 3º Quando a água ferver, espere amornar bem pouco e passe para um liquidificador.
- 4º Adicione a gelatina e bata em velocidade média até diluir completamente.
- 5º Agora adicione o iogurte e bata novamente, até ficar uma mistura bem homogênea.
- 6º Acrescente o whey protein e os morangos e bata por mais 2 minutos.
- 7º Transfira para um recipiente ou potinhos individuais, leve a geladeira e deixe firmar.
Pode demorar de 2 a 4 horas.
- 8º Dica: Você pode utilizar gelatina sem sabor, então a sobremesa ficará com o sabor de iogurte e do whey que você utilizar. Ou use gelatina zero com o sabor que preferir.
- 9º Depois de pronto, a sobremesa pode ser consumida em até 5 dias, desde que armazenada adequadamente sob refrigeração.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DDR
ENERGIA	53 kcal	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	7 %
GORDURA	1g	1g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1g	1g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	35 mg	35 mg	1 %