

GELATINA PROTEICA

INGREDIENTES

- 12 gramas de gelatina zero dr oetker cereja
- 200 gramas de iogurte zero batavo pense zero
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar a gelatina conforme indicação do fabricante. Levar a geladeira até gelar.
- 2º Bater no liquidificador a gelatina, 200 ml de iogurte zero açúcar e 30g de whey protein de baunilha.
- 3º Levar para a geladeira novamente até endurecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
Gordura	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	217 mg	9 %