

GELATINA CREMOSA

INGREDIENTES

- 12 gramas de gelatina zero dr oetker cereja
- 200 gramas de iogurte zero batavo pense zero

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar a gelatina conforme orientação do fabricante. Levar a geladeira até tomar consistência.
- 2º Bater no liquidificador a gelatina e 200 ml de iogurte zero lactose.
- 3º Levar a mistura para a geladeira e aguarde gelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	217 mg	9 %