

MOUSSE ZERO

 8 porções

INGREDIENTES

- 24 gramas de gelatina zero dr oetker maracujá
- 170 gramas de iogurte natural
- 1 unidade grande de maracujá (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare duas caixinhas de gelatina zero sabor maracujá. Deixe gelar
- 2º Bater a gelatina com o iogurte natural , a polpa de um maracujá e o leite em pó.
- 3º Dividir em porções e leve para gelar até que fique consistente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	350 mg	115 mg	5 %