

**BALA DE GELATINA PROTEICA**

Por: Sandy Galvani.

 5 minutos 2 horas 3 porções**INGREDIENTES**

- 12 gramas de gelatina desidratada, pó ou folha
- 6 colheres medida de colágeno hidrolisado em pó sabor abacaxi Colagentek® Vitafor (60 g) **ou** 6 colheres medida de colágeno hidrolisado em pó sabor cranberry Colagentek® Vitafor (60 g) **ou** 2 dosadores de suplemento de colágeno em pó sabor abacaxi Body Balance Elixir (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a proteína do colágeno com 500 ml de água morna e reserve.
- 2º Em um recipiente de vidro, umedeça a gelatina em pó em 5 colheres (sopa) de água fria. Misture bem.
- 3º Dissolva em fogo baixo ou leve ao micro-ondas por, aproximadamente, 15 segundos. Não deixe ferver para não perder a capacidade de geleificação.
- 4º Misture a gelatina dissolvida na água com a proteína.
- 5º Distribua em forminhas de silicone no formato de coração ou qualquer outro que desejar (para facilitar, use um copo com bico dosador e apoie as forminhas dentro de um prato).
- 6º Leve à geladeira por 2 horas ou até endurecer. Desenforme e mantenha em geladeira até a hora de saborear.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (24 g)	% DDR
ENERGIA	377 kcal	90 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	89 g	21 g	28 %
Gordura	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	183 mg	44 mg	2 %