

**DANONINHO PROTEICO COM WHEY** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 1 dosador de whey protein isolado sabor morango [29 g]
- 20 gramas de gelatina diet sem açúcar sabor morango

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar 20g [2 colheres de sopa] de gelatina de morango em 50 ml de água até dissolver.
- 2º Bater/misturar a gelatina no iogurte natural e por último adicionar o whey.
- 3º Pode bater à mão ou usar um liquidificador ou mixer.
- 4º Colocar para gelar até firmar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [189 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 113 kcal | 214 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 13 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 16 g | 30 g | 40 % |
| GORDURA | 3 g | 5 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 86 mg | 163 mg | 7 % |