

**MOUSSE DANONINHO - 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

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar a gelatina em água morna [50ml] até dissolver.
- 2º Bater no liquidificador ou mixer a gelatina com o iogurte e o whey.
- 3º Colocar na geladeira 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 %