

MOUSSE GELATINA DIET

 3 Xicara

INGREDIENTES

- 2 1 xícara de gelatina Zero - Turma da Mônica (400 g)
- 200 gramas de iogurte natural desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça a gelatina conforme as instruções do fabricante.
- 2º Quando a gelatina estiver consistente, firme, leve ao liquidificador, acrescente o iogurte.
- 3º Misture bem a gelatina com iogurte até criar um creme homogêneo.
- 4º Leve para geladeira para refrigerar mais um pouco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	18 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	67 mg	134 mg	6 %