



PANACOTTA DE CAFÉ

Fresco, leve e delicioso! Se gostas de café, experimental!

INGREDIENTES

- 150 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal ou 150 gramas de leite de vaca UHT magro
- 100 gramas de 100% Clara de Ovo líquida
- 1 colher de chá de café solúvel [pó] com cafeína, marca branca [3 g]
- 1 colher de chá de adoçante stevia em pó Canderel [1 g]
- 1 folha de gelatina neutra/ sem sabor

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º - Demolhar a folha de gelatina até amolecer.
- 2º - Misturar o leite, as claras, o café e adoçar a gosto.
- 3º - Levar ao microondas 3.30 minutos [ir vigiando e parando para não verter].
- 4º - Escorrer a gelatina, levar ao microondas 15 segundos e misturar muito bem com o preparado anterior.
- 5º - Levar ao frigorífico 2-3h, ou de um dia para o outro.
- 6º - Finalizar com cacau ou canela em pó, e raspas de chocolate [opcional].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	87 mg	4 %