



MOUSSE DE MARACUJÁ IFIT

Uma sobremesa que pode ser o seu lanche do meio da manhã, lanche da tarde ou comer antes de dormir.

 5 minutos 35 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de maracujá [100 g]
- 1 unidade média de iogurte natural desnatado [200 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o maracujá ao meio e retire uma colher de sopa rasa da polpa com a semente e reserve.
- 2º Em seguida, coloque o restante da polpa em uma peneira e com auxílio de uma colher separe o sumo líquido do maracujá das sementes.
- 3º Essa receita não precisa de liquidificador, portanto, coloque o sumo líquido do maracujá em um bowl e acrescente o iogurte, misture bem.
- 4º Acrescente o leite em pó e continue misturando até ficar com uma consistência cremosa. Logo em seguida coloque por cima a polpa reservada e leve a geladeira durante 30 minutos.
- 5º Servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [269 g]	% DDR
ENERGIA	75 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	21 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	90 mg	243 mg	10 %