



DELÍCIA DE LIMÃO E FRUTOS VEMELHOS

Sobremesa ou lanche

 20 minutos

 1 hora

 3 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de queijo fundido creme light Continente
- 120 gramas de iogurte +proteínas Mercadona
- 1 colher de sopa rasa de açúcar amarelo (8 g)
- 30 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 3 bolachas de bolachas Digestiva Continente (34 g)
- 45 gramas de granola Caseira
- 10 gramas de sweetener, syrup, agave
- 60 gramas de framboesa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Base: 1. Colocar no fundo de cada copo 1 colher de sopa de Granola e 1 bolacha digestiva triturada; 2. Reservar num local seco;
- 2º Recheio: 1. Bater as claras em castelo e reservar; 2. Juntar o queijo com o iogurte e o açúcar num recipiente e mexer até obter uma mistura homogénea; 3. Acrescentar a clara e envolver cuidadosamente;
- 3º Cobertura: 1. Colocar numa panela os frutos vermelhos com a geleia de agave e mexer até obter uma compota; Deixar arrefecer;
- 4º Montagem: Colocar 2 a 3c sopa de recheio sobre a base no copo e terminar com a compota já fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DR
ENERGIA	178 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	22 %
H. CARBONO	18 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	8 g	11 g	12 %
GORDURA	8 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	15 mg	21 mg	1 %