



SOBREMESA GELADA PROTEICA COM 3 INGREDIENTES

 10 minutos 2 horas 2 porções

INGREDIENTES

- 1 sachê de gelatina Royal Zero Morango (12 g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (160 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva um pacote de gelatina em 250 ml de água quente e misturando bem.
- 2º Coloque a gelatina dissolvida no liquidificador e adicione o whey e iogurte.
- 3º Bata tudo até que fique homogêneo.
- 4º Despeje a mistura em potinhos ou em uma forma
- 5º Leve na geladeira por cerca de 2 a 3 horas ou até que fique firme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	17 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	169 mg	171 mg	7 %