



GELATINA PROTEICA

 3.1 porções

INGREDIENTS

- 1 gelatina of gelatina 0% açúcares [marca branca] (84 g)
- 250 grams of queijo "Quark" natural magro
- 500 grams of água mineral natural

COOKING METHOD

- 1º Ferver a água e de seguida diluir o pó da gelatina, juntando aos poucos à água fervida
- 2º Juntar o queijo quark ou iogurte natural, na mesma proporção que iria colocar de água fria e dissolver muito bem, com o auxílio de um batedor de varas ou um garfo
- 3º Colocar em várias taças e levar o frigorífico 4 - 6 horas

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER TAÇA (270 g)	% DRI
ENERGY	21 kcal	56 kcal	3 %
PROTEIN	3 g	9 g	18 %
CARBOHYDRATE	2 g	5 g	2 %
SUGARS	1 g	3 g	4 %
FAT	0 g	0 g	0 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	0 g	0 g	0 %
SODIUM	13 mg	34 mg	1 %