Telma Silva
Nutricionista · 3751N

GELATINA PROTEICA

3.1 porções

INGREDIENTES

- 1 gelatina de gelatina 0% açúcares (marca branca) (84 g)
- 250 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 500 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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 auxilio de um batedor de varas ou um garfo
3º Colocar em várias taças e levar o frigorífico 4 - 6 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA (270 g)	% DR
ENERGIA	21 kcal	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	13 mg	34 mg	1 %