Telma Silva
Nutricionista · 3751N

RECEITA MOUSSE DE MANGA

4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de iogurte natural (280 g) ou 2 porções de iogurte de soja Alpro Soya natural (250 g)
- 1 unidade de manga (344 g)
- 4 folhas de gelatina

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar a manga com o iogurte natural
2º Demolhar as folhas de gelatina segundo o procedimento da embalagem
3º Escorrer muito bem as folhas de gelatina e levá-las ao micro-ondas cerca de 10 minutos
4º Envolver tudo e levar ao frigorifico mínimo de 3 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DR
ENERGIA	50 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	6 g	7 g	8 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	21 mg	26 mg	1 %