

**PUDIM PROTEICO (RECEITA CREME DE AVELÃS)** 8 porções**INGREDIENTES**

- 60 gramas de whey
- 450 gramas de leite de vaca UHT magro
- 18 gramas de gelatina desidratada, pó ou folha

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o leite ao lume, sem deixar ferver, juntar de seguida a gelatina em pó, dissolver bem como uma vara de arames
- 2º De seguida juntar a whey e dissolver. Levar ao frio em taças individuais

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (66 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 86 kcal | 57 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 10 g | 20 % |
| H. CARBONO | 5 g | 3 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 5 g | 3 g | 3 % |
| GORDURA | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 36 mg | 24 mg | 1 % |