

**TARTE DE BAUNILHA COM FRUTOS VERMELHOS** 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 Porção de massa folhada light Continente Equilíbrio (230 g)
- 100 gramas de clara de ovo batidas em castelo
- 1 Unidade de pudim Lidl HIGH PROTEIN (200 g) sabor baunilha
- 125 gramas de framboesa para decorar
- 1 Iogurte XL de kvarg (sólido) (500 g) sabor baunilha
- 50 gramas de mirtilo para decorar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o pudim com o iogurte e as claras, colocar o preparado por cima da massa (numa tarteira), levar ao forno até estar confeccionado, colocar frutos vermelhos quando estiver frio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DR
ENERGIA	112 kcal	135 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	21 %
H. CARBONO	11 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	4 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	16 mg	19 mg	1 %