



## TARTE DE FRUTOS TROPICAIS COM ALTO TEOR DE PROTEÍNA

Excelente sobremesa light e bastante saciante, o que leva a comer menor porção

 40 minutes

 3 hours

 12.3 porções

## INGREDIENTS

- 1.5 embalagens de queijo Batido Milbona sabor maracujá (270 g)
- 2 unidades of ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 Porção of massa folhada light Continente Equilíbrio (230 g)
- 5 Gotas of yummy drops PROZIS (0 g)
- 1 unidade pequena of kiwi (78 g)
- 1/2 unidade of papaia (346 g)
- 1 Colher de sopa of gelatina em pó neutra (10 g)

## COOKING METHOD

- 1º Bater os ovos com o queijo batido e adicionar 5 gotas de Yummy drops, reservar quando estiver homogéneo
- 2º Levar a massa folhada ao forno, não se esqueça de picar a massa no fundo, com a ajuda de um garfo, com o intuito da massa não crescer Retirar quando estiver dourada, deixar arrefecer um pouco
- 3º Em lume brando preparar a gelatina neutra com água, adicionar ao preparado do queijo batido e bater até ficar homogéneo, reservar
- 4º Cortar a fruta para dispor por cima do preparado
- 5º Deitar o preparado por cima da massa folhada e por fim dispor a fruta, levar ao frigorífico pelo menos 01h30

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (76 g)	% DRI
ENERGY	139 kcal	105 kcal	5 %
PROTEIN	8 g	6 g	13 %
CARBOHYDRATE	14 g	10 g	4 %
SUGARS	3 g	2 g	3 %
FAT	6 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	2 g	10 %
FIBER	1 g	1 g	3 %
SODIUM	26 mg	20 mg	1 %