

**SEMIFRIO DE BAUNILHA - ZERO AÇÚCARES** 15 porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas de flocos de aveia
- 4 colheres de sopa de mel [96 g]
- 4 colheres de sopa de azeite virgem[28 g]
- 100 ml de água
- 1 Colher de sopa de gelatina em pó neutra [10 g]
- 50 ml de café de cafeteira
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 500 gramas de kvarg de baunilha [sólido]
- 1 Porção de whey Zero PROZIS sabor baunilha [21 g]
- 30 gramas de farinha de Grainha de Uva - Cem por cento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para a base: 1. Triturar num processador os flocos de aveia. 2. Transferir para um recipiente e adicionar o mel, azeite, farinha de grainha de uva e água até obter uma consistência maleável. 3. Colocar num recipiente (ex. pirex) para levar ao forno e pressionar o preparado para fazer a base uniforme (pressione com as mãos até ficar uma base perfeita) 4. Levar ao forno 10 a 20 minutos [até ficar tostadinho]
- 2º Para o recheio: 1. Bater as claras em castelo 2. Misturar gradualmente (sempre a bater) o Kvarg às claras em castelo 3. Adicionar a Whey 4. Levar o café a ferver e adicionar a gelatina em pó, mexer para evitar a formação de grumos. 5. Juntar a gelatina + café ao preparado anterior, bater até obter homogeneidade 6. Colocar o preparado por cima da base [já fria], levar ao frigorífico até ficar solidificado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DR
ENERGIA	169 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	18 %
H. CARBONO	21 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	8 g	7 g	7 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	18 mg	14 mg	1 %