



MOUSSE DE MORANGO PROTEICO

Deliciosa sobremesa proteica sabor morango.

 15 minutos

 55 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 20 gramas de gelatina diet
- 1 xícara de chá, metades de morango, cru (152 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 2 sachês de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (60 g)
- 0.4 litros de bebida, água de torneira (400 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, adicione o pó da gelatina diet sabor morango e cubra com 200ml de água quente, mexendo até dissolver por completo. Em um liquidificador, acrescente o restante da água (200ml) e os demais ingredientes. Bata por aproximadamente 2 a 3 minutos até formar um creme ou até que os morangos estejam completamente triturados e incorporados. Leve a geladeira por pelo menos 1 hora. Obs.: o whey pode ser sabor baunilha, chocolate branco ou morango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	71 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	12 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	30 mg	47 mg	2 %