Vânia Marques Ramalho
Nutricionista · 2869N

GELATINA IOGURTE (CASEIRA)

5 minutos
10 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (100 g)
- 250 gramas de água a ferver
- 250 gramas de água frita
- 15 gramas de gelatina light com sabor

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Ferver 250ml de água;
2º Juntar o pó de gelatina light com sabor (media saqueta) e mexer até desfazer o pó;
3º juntar 250ml de água fria;
4º Juntar o iogurte natural e mexer vigorosamente para desfazer os grumos;
5º Dividir em 6 taças e colocar no frigorífico durante uma noite;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DR
ENERGIA	7 kcal	7 kcal	0 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	13 mg	14 mg	1 %