

MOUSSE DE UVA COM IOGURTE NATURAL (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES

1 EMBALAGEM DE IOGURTE NATURAL (200G)
1 EMBALAGEM DE PÓ PARA GELATINA LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR SABOR UVA (10G)
170G DE UVA ITÁLIA SEM CASCA E SEM SEMENTES
1 SACHÊ DE ADOÇANTE STEVA PLUS LOWÇUCAR

MODO DE PREPARO

PREPARE A GELATINA CONFORME AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM. LEVE PARA GELAR ATÉ ADQUIRIR CONSISTÊNCIA DE CLARA DE OVO. EM SEGUIDA COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, BATA BEM, COLOQUE EM UMA TAÇA E DEIXE NA GELADEIRA ATÉ ENDURECER.

RENDIMENTO: 13 PORÇÕES DE 55G
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO:
CALORIAS: 40,9KCAL
CARBOIDRATOS: 6,4G
PROTEÍNAS: 2,9G
LIPÍDEOS: 0,4G

Fonte: ANAD