



## GELATINA COM QUEIJO QUARK

Uma sobremesa ou lanche fresquinho.

 5 minutos

 10 minutos

 3 porções

## INGREDIENTES

- 250 gramas de queijo quark
- 100 gramas de gelatina 0% ananás (ou outro sabor)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar 250ml de água a ferver à gelatina e dissolver bem.
- 2º Adicionar o queijo quark com a batedeira e levar ao frigorífico durante 2 a 3 horas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DR
ENERGIA	146 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	28 %
H. CARBONO	26 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	—	—	—
GORDURA	3 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	—	—	—