

**RECEITA DE ALBUTELLA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 50 gramas de bebida de soja light / sem adição de açúcares
- 2 gramas de stevia
- 2 colheres de chá de canela moída ou cacau magro em pó [6 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar todos os ingredientes com a varinha mágica e levar ao lume brando até engrossar e ficar consistente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (157 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 50 kcal | 79 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 12 g | 24 % |
| H. CARBONO | 3 g | 5 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 3 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 1 g | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 124 mg | 195 mg | 8 % |