

**RECEITA DE MARSHMALLOW SAUDÁVEL** 4 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua (6 claras)
- 1 embalagem de gelatina light / sem açúcar
- 150 ml de água

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Preparar a gelatina em 150 ml de água. Deixar arrefecer.
- 2º Bater as claras em castelo.
- 3º Incorporar a gelatina nas claras em castelo, misturando bem.
- 4º Colocar a mistura numa forma rectangular e levar 30 minutos ao frigorífico.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [338 g]	% DR
ENERGIA	14 kcal	48 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	30 mg	101 mg	4 %