nutrium

Clínica Damatto

GELATO DE AMORA

Doces

5 minutos

13 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de iogurte natural
- 1 gelatina de amora em pó
- 1 polpa de amora
- 1 colher de chá de adoçante

MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare a gelatina seguindo as instruções da embalagem e reserve-a.

2º Em seguida, bata o iogurte, a polpa e o adoçante em um liquidificador por aproximadamente 3 minutos.

3º Distribua o creme e a gelatina em refratários de sua preferência e leve à geladeira.

4º Sirva quando adquirir consistência de gelatina.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	50 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	42 mg	11 mg	0 %