



## TARTE DE FRUTOS TROPICAIS COM ALTO TEOR DE PROTEÍNA

Excelente sobremesa light e bastante saciante, o que leva a comer menor porção

 40 minutos  
 3 horas  
 12.3 porções

## INGREDIENTES

- 1.5 embalagens de queijo Batido Milbona sabor maracujá (270 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 Porção de massa folhada light Continente Equilíbrio (230 g)
- 5 Gotas de yummy drops PROZIS (0 g)
- 1 unidade pequena de kiwi (78 g)
- 1/2 unidade de papaia (346 g)
- 1 Colher de sopa de gelatina em pó neutra (10 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos com o queijo batido e adicionar 5 gotas de Yummy drops, reservar quando estiver homogéneo
- 2º Levar a massa folhada ao forno, não se esqueça de picar a massa no fundo, com a ajuda de um garfo, com o intuito da massa não crescer Retirar quando estiver dourada, deixar arrefecer um pouco
- 3º Em lume brando preparar a gelatina neutra com água, adicionar ao preparado do queijo batido e bater até ficar homogéneo, reservar
- 4º Cortar a fruta para dispor por cima do preparado
- 5º Deitar o preparado por cima da massa folhada e por fim dispor a fruta, levar ao frigorífico pelo menos 01h30

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DR
ENERGIA	139 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	13 %
H. CARBONO	14 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	26 mg	20 mg	1 %