

LANCHE

Gelatina sem açúcar com iogurte natural

100 kcal	11 g	13 g	1 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- gelatina zero açúcar em pó Dr Oetker: 3 g (cerca de 1 porção de pó)
- Iogurte, natural, desnatado: 219 g (cerca de 1 xícara)

Utensílios

- copo medidor
- tigela
- colher
- recipiente para gelar

Preparo — passo a passo

1. Meça 3 g do pó, cerca de 62 ml de água quente e 63 ml de água fria.
2. Dissolva todo o pó na água quente, mexendo até não restarem grânulos. Acrescente a água fria e misture novamente.
3. Distribua em recipiente limpo e leve à geladeira até firmar por completo. Se a lista trouxer iogurte, coloque-o por cima apenas na hora de servir.

Atenção a alergias: Gelatina: contém glúten e fenilalanina; pode conter ovos, soja e leite, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.