

Sobremesas Doces de Colher

Pudim de Iogurte e Natas com Frutos Frescos

15 min. Médio Económico 6 doses

Ingredientes

4 0 folhas de gelatina incolor
4 0 iogurtes LONGA VIDA Natural
250 ml de Natas LONGA VIDA
100 g de açúcar em pó
1/2 dl de água

Informação nutricional

Energia	247,6 kcal	12%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	2,9 g	4%*
Hidratos de Carbono	31,1 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Demolhe as folhas de gelatina em água fria.
2. Coloque os iogurtes numa tigela e junte-lhes as gotas de essência de hortelã.
3. Bata com uma vara de arames, até dobrarem de volume.
4. Junte o açúcar em pó e continue a bater até ganharem a consistência de chantilly.
5. Esprema a gelatina amolecida e dissolva-a em meio decilitro de água bem quente.
6. Junte o chantilly ao iogurte, mexa e depois junte a gelatina dissolvida, mexendo um pouco mais.
7. Deite este creme numa taça, previamente passada por água fria.

8 Leve ao frigorífico para solidificar.

9 Na altura de servir, desenforme o pudim e decore-o a seu gosto.