



Sobremesas Doces de Colher

## Pudim de Iogurte e Frutos de Verão

🕒 35 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 6 doses

### Ingredientes

2 folhas de gelatina vermelha  
400 g de fruta vermelha congelada  
1,5 dl de água  
1 c. de sopa de açúcar  
4 folhas de gelatina branca  
3 dl de Iogurte LONGA VIDA Natural  
250 ml de Natas LONGA VIDA  
100 g de açúcar em pó  
frutos vermelhos descongelados para decorar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	259,8 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	4,3 g	9%*
<b>Lípidos</b>	2,7 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	34,7 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Demolhe a gelatina vermelha em água fria.
- 2 Descongele os frutos.
- 3 Leve-os ao lume, num tacho, com 1 dl de água e o açúcar.
- 4 Ferva cinco minutos ou até os frutos estarem amolecidos.
- 5 Esprema as folhas de gelatina e dissolva-as no preparado de frutos, tirado do lume.

- 6 Deixe arrefecer, e distribua os frutos por 6 taças individuais.
- 7 Leve ao frigorífico.
- 8 Demolhe a gelatina branca.
- 9 Numa tigela, bata o iogurte com a essência de hortelã.
- 10 Bata as natas até dobrarem de volume. Junte o açúcar em pó e bata mais, até ganharem a consistência de chantilly. Junte-as ao iogurte.
- 11 Dissolva a gelatina, bem espremida, em 0,5 dl de água quente. Junte ao creme de iogurte.
- 12 Deite o preparado nas taças individuais, por cima dos frutos vermelhos. Leve ao frigorífico.
- 13 Ao servir, pode decorar com frutos vermelhos frescos. Sugestão: Os frutos vermelhos congelados vendem-se nos supermercados, mas poderá usar frutos frescos da época (morangos, framboesas, amoras...)