

Receitas em vídeo | Sobremesas

# 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

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 259,8 kcal | 13%* |
| **Proteínas** | 4,3 g | 9%* |
| **Lípidos** | 2,7 g | 4%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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...)