



Cozinhar



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...)