

Sobremesas | Doces de Colher

# Pudim de Iogurte e Morangos

15 min. | Fácil | Económico | 6 doses

## Ingredientes

- 4 folhas de gelatina vermelha
- 1 folha de gelatina incolor
- 200 g de morangos
- 300 ml de Natas LONGA VIDA
- 100 g de açúcar em pó
- 100 g de morangos lavados

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 243,0 kcal | 12%* |
| **Proteínas** | 2,8 g | 6%* |
| **Lípidos** | 1,7 g | 2%* |
| **Hidratos de Carbono** | 31,2 g | 12%* |

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

## Preparação

1. Demolhe as folhas de gelatina vermelha em água fria. Numa tigela, coloque o iogurte.
2. Lave bem os morangos e seque-os. Retire-lhes o pé. Reduza-os a puré com a varinha mágica.
3. Passe-o numa peneira fina e junte-o ao iogurte. Mexa. Dissolva a gelatina, espremida, em 0,5 dl de água bem quente e junte ao creme de iogurte e morangos.
4. Bata as natas até dobrarem de volume e junte o açúcar em pó. Continue a bater até ganharem a consistência de chantilly.
5. Junte ao creme e leve este creme ao frigorífico em pequenas formas.
6. Uma vez desenformado, decore o pudim com morangos.