

Sobremesas Doces de Colher

Pudim de Iogurte e Café

15 min. Médio Económico 5 doses

Ingredientes

4 folhas de gelatina incolor
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
100 g de açúcar
2 dl de água
1 cálice de licor de café
1 c. de sopa de açúcar em pó
100 ml de Natas LONGA VIDA batidas em chantilly

Informação nutricional

Energia	204,9 kcal	10%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	33,0 g	13%*

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

Preparação

1. Demolha as folhas de gelatina em água fria.
2. Coloca o iogurte natural numa tigela e bate-o um pouco com a vara de arames.
3. Leva o açúcar ao lume, num tacho, com a água.
4. Deixa o açúcar dissolver e a calda levantar fervura.
5. Aumenta o lume e ferve cinco minutos.
6. Junta à calda de açúcar, fora do lume, o licor de café.

7 Espreme as folhas de gelatina e dissolve-as na calda, ainda quente.

8 Deixa que arrefeça um pouco.

9 Junta a calda ao iogurte, misturando bem.

10 Deita este preparado numa forma, passada por água fria.

11 Leva ao frigorífico e deixa solidificar.

12 Na altura de servir, desenforma e decora o pudim com chantilly passado por um saco de pasteleiro.

13 Decora com grãos de café.