PUDIM DUKAN 1ª FASE ATAQUE/DIET ZERO AÇÚCAR E ZERO GORDURA

INGREDIENTES

MASSA

2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado

2 xícaras (chá) de leite líquido desnatado

5 ovos

2 colheres (sopa) de adoçante em pó

CALDA

4 colheres (sopa) de adoçante em pó “

1 xícara de água filtrada

MODO DE PREPARO

CALDA

Em uma panela, adicione o açúcar e mexa até dissolver

Acrescente a água aos poucos e mexa por mais 2 minutos.

Deposite na forma de pudim e reserve.

MASSA

No liquidificador acrescente o leite líquido, leite em pó e os ovos. Bata tudo até ficar homogêneo, deposite na assadeira.

Assar em banho maria em forno médio por 40 minutos, dependendo do seu forno.

Depois de assado gelar por 2 horas e servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13618-pudim-dukan-1a-fase-ataque-diet-zero-acucar-e-zero-gordura.html