

## MOUSSE DIET

### INGREDIENTES

20 g de pó de gelatina diet

300 ml água

150g ricota

150 ml iogurte desnatado

100 ml leite em pó

5 envelopes de adoçante

1 clara

200 g de geleia

### MODO DE PREPARO

Bata a clara em neve

Dissolva a gelatina na água e despeje no liquidificador

No liquidificador, adicione a ricota, o iogurte e um pouco de geleia e bata

Coloque em um recipiente e leva geladeira por 20 minutos

Misture o leite em pó e 1/4 da água com adoçante

Bata até dobrar de volume, adicione a clara e misture a mão

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/16103-mousse-diet.html>