

# PUDIM DE LEITE DIET/LIGHT

## INGREDIENTES

3 ovos

1 iogurte desnatado natural, colocado em 1 xícara e completar com leite desnatado ate atingir 250 ml

1 xícara de 250 ml de leite em pó desnatado

3 colheres (sopa) de adoçante para uso culinário

1 colher (sopa) de baunilha

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por uns 3 minutos.

Despeje numa forma de pudim (com furo no meio).

Tampe com papel-alumínio.

Coloque essa forma em uma assadeira com uns 2 dedos de água (banho-maria).

Forno 180º C por 30 minutos.

Quando tirar do forno, não tire o papel-alumínio.

Deixe tampado e depois de frio, coloque na geladeira.

Sirva gelado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19348-pudim-de-leite-diet-ligth.html>