

# CREME DE PAPAIÀ LIGHT COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS

## INGREDIENTES

polpa de 2 mamões papaia congelada

2 potes de iogurte natural desnatado

adoçante a gosto

4 gotas de essência de baunilha

1 pote (200 ml) de geleia de frutas vermelhas sem açúcar

1/2 copo de água

## MODO DE PREPARO

### CALDA:

Calda:Leve a geleia em fogo médio, até derreter, com 1/2 copo de água.

Quando engrossar a calda retire e deixe esfriar.

### CREME:

Creme:Bata no liquidificador a polpa de mamão congelada, o iogurte, o adoçante e a essência de baunilha, até formar um creme.

Coloque em taças individuais com um pouco da calda por cima.

Sirva a seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27765-creme-de-papaia-light-com-calda-de-frutas-vermelhas.html>