

DOCE DE LEITE FIT DUKAN

INGREDIENTES

200 ml de leite desnatado líquido

8 colheres de sopa de leite em pó desnatado (80 g)

2 colheres de sopa de adoçante culinário (10 g)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coloque num vidro (de palmito, por exemplo).

Coloque plástico filme na boca e tampe bem.

Embrulhe em um pano limpo, amarrando em seguida (usei um elástico de tecido para amarrar).

Coloque na panela de pressão (pode ser deitado, não vaza).

Coloque 3/4 da panela de água e leve ao fogo alto.

Assim que começar a chiar, conte 50 minutos, desligue e espere sair a pressão sozinha.

Retire da panela e espere esfriar para abrir o vidro (muito importante deixar esfriar para não causar acidente).

Depois de frio, bata novamente no liquidificador ou mixer.

Leve à geladeira para ficar consistente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29298-doce-de-leite-fit-dukan.html>