

# PUDIM DE LEITE EM PÓ DIET (MICRO-ONDAS)

## INGREDIENTES

4 ovos (ou 4 claras)

10 colheres (de sopa) de leite em pó desnatado

250 ml de água

3 colheres (de sopa) de adoçante forno e fogão

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos.

Certifique-se que o leite em pó não tenha fixado nas paredes do liquidificador, caso tenha fixado utilize uma colher para remover e unificar o leite em pó ao creme, de forma homogênea.

Despeje tudo em uma forma de pudim para micro-ondas de, no máximo, 21 centímetros com tampa.

Leve ao micro-ondas, por 7 minutos em potência alta.

Caso o seu micro-ondas seja menos potente, aumente o tempo de cozimento para 10 minutos ou quantos minutos forem necessário, para que adquira uma consistência firme.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29462-pudim-de-leite-em-po-diet-micro-ondas.html>