

PUDIM DIET/MOUSSE

INGREDIENTES

7 colheres de sopa de leite em pó desnatado
1 colher de sopa de margarina light
3 colheres de sopa de açúcar magro (líder ou outro)
500 ml de leite desnatado (caixa)
4 ovos
1 caixinha de creme de leite UHT
5 colheres de sopa cheias de açúcar (FIT União)
1/2 xícara de chá de água quente

MODO DE PREPARO

Caramelize a forma com o açúcar FIT.

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos.

Leve ao forno previamente aquecido em banho maria por 40 minutos.

Se quiser uma mousse use no lugar dos 500 ml de leite desnatado 500 ml do suco desejado (sem os ovos) e leve à geladeira.

Delicie-se é fácil e saboroso!!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35339-pudim-diet-mousse.html>