

CREME DE PAPAIA COM IOGURTE E AMORA (LIGHT)

INGREDIENTES

- 1 mamão papaya maduro
- 1 iogurte natural
- 1 pote de geleia de amora
- 1 bandeja de amora fresca

MODO DE PREPARO

Retire a semente e a casca do mamão e bata no liquidificador com o iogurte.

Coloque em potes individuais ou de sua preferência.

Leve para geladeira por 20 minutos.

Coloque 4 colheres de geleia e 2 de água em um pote e leve ao micro-ondas por 30 segundos (para amolecer a geleia).

Coloque sobre o creme.

Leve para a geladeira por mais 20 minutos.

Decore com as amoras.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35862-creme-de-papaia-com-iogurte-e-amora-light.html>