

FROZEN IOGURTE DIET

INGREDIENTES

2 copos de iogurte natural desnatado

1 lata de creme de leite sem soro

6 colheres (sopa) de adoçante culinário (aquele que substitui o açúcar na mesma proporção)

1 bandeja de morangos lavados e picados

água

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o iogurte, o creme de leite e 4 colheres (sopa) de adoçante.

Leve ao freezer até endurecer.

Adicione um pouco de água e deixe ferver um pouco.

Pouco antes de servir, retire do freezer, bata no processador ou batedeira para ficar cremoso e torne a levar ao freezer para endurecer um pouco mais.

Leve ao fogo baixo os morangos com o adoçante restante e mexa até criar um pouco de caldo.

Se for necessário adicione um pouco de água.

Tire do fogo, deixe esfriar e sirva com a frozen.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41638-frozen-iogurte-diet.html>