

# DIET MARIA-MOLE

## INGREDIENTES

- 2 caixas de pudim diet sabor coco
- 500 ml de leite desnatado
- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor (incolor-24g)
- 200 ml de água morna (para dissolver a gelatina)
- 5 envelopes de adoçantes em pó
- 6 claras batidas em neve
- 40 g de coco ralado para decorar

## MODO DE PREPARO

Pegue uma panela e despeje o pó para pudim diet e 500 ml de leite desnatado. Dissolva bem.

Depois leve ao fogo em temperatura branda até engrossar.

Retire do fogo e reserve.

Em uma vasilha dissolva a gelatina em pó em 20 ml de água morna.

Coloque no liquidificador a gelatina dissolvida, o creme de pudim e os envelopes de adoçantes e bata.

Após isto coloque tudo em um recipiente com suavidade e misture as claras em neve.

Coloque numa forma redonda molhada com água e leve à geladeira para endurecer por 2 horas.

Desenforme e cubra com o coco ralado.

Agora é só aproveitar sem dor na consciência!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48502-diet-maria-mole.html>