

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>