

# SORVETE DE PAPAIA COM IOGURTE DIET

## INGREDIENTES

2 mamões papaia descascados e sem sementes

1 xícara (chá) de água quente

1/2 xícara (chá) de adoçante granular

1/2 xícara (chá) de iogurte desnatado ou light

1/2 colher (chá) de essência de baunilha

## MODO DE PREPARO

Corte o mamão em pedaços e bata no liquidificador até obter um purê.

Reserve.

Em um refratário próprio para micro-ondas, misture a água quente e o adoçante.

Aqueça em potência alta por 2 a 4 minutos, ou até ficar bem quente e o adoçante derreter por completo, mexendo uma ou duas vezes.

Acrescente ao purê de mamão e mexa bem.

Despeje em um outro recipiente e leve para congelar por 4 a 6 horas, ou até ficar firme.

Mexa de hora em hora para desmanchar os cristais.

Transfira para o liquidificador, coloque o iogurte e a baunilha e bata até obter um creme liso. Devolva ao recipiente e congele até a hora de servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50288-sorvete-de-papaia-com-iogurte-diet.html>