

## PUDIM DE MARIA-MOLE DIET

### INGREDIENTES

2 receitas de leite condensado diet

1 caixinha de creme de leite light

1 envelope de gelatina sem sabor

1 vidro de leite de coco light

50g de coco ralado sem açúcar

### MODO DE PREPARO

Hidratar a gelatina com 5 colheres (sopa) de água e levar ao banho-maria até dissolver.

Bater no liquidificador com o restantes dos ingredientes. Coloque numa forma de furo no meio molhada, para não grudar quando desenformar. Leve à geladeira até pegar consistência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/51970-pudim-de-maria-mole-diet.html>