

PUDIM DE LEITE CONDENSADO DIET:

Ingredientes:

220g de leite condensado diet
2 ½ xícaras de leite desnatado (500ml)
4 ovos inteiros

Calda:

4 colheres de frutose.



Modo de Preparo:

Calda: Em uma forma de pudim coloque a frutose leve ao fogo médio, mexendo sempre até formar um caramelo. Reserve.

Pudim: No liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Coloque esta mistura na forma untada com o caramelo da frutose e leve para assar em banho maria a 180°C por aproximadamente 50 minutos. Espere esfriar e leve a geladeira. Sirva frio.

Rendimento de 20 porções de 40g.