

Sobremesa cremosa de morangos

Ingredientes:

- 1 ½ envelope de gelatina incolor sem sabor
- 6 colheres (sopa) de água fria
- 400 g de polpa de morangos congelada
- 3 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó
- 1 lata de creme de leite light
- ½ xícara de (chá) de suco de laranja

Calda de morangos:

- 100 g de polpa de morangos congelada
- ¼ xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 1 caixa de morangos inteiros

Modo de preparo:

Hidrate a gelatina com a água fria e deixe repousar por 3 minutos. Leve ao fogo para dissolver em banho-maria ou ao microondas por 30 segundos.

Bata no liquidificador a polpa de morangos congelada, o adoçante o creme de leite light, o suco de laranja e a gelatina dissolvida. Coloque a mistura em um recipiente de vidro ou louça, cubra e leve à geladeira por 6 horas no mínimo.

Calda

Coloque a polpa de morangos em uma panela pequena, adicione a água e o adoçante. leve ao fogo até dissolver a polpa e levantar fervura. Tire do fogo e junte os morangos. Deixe esfriar.

Coloque a calda com os morangos delicadamente sobre o creme e sirva gelado.

Rendimento: 8 porções

Calorias por porção: 119 por porção

Proteínas por porção: 4 g por porção

Carboidratos por porção: 10 g por porção

Gorduras por porção: 7 g por porção

Não congelar

Fonte: ANAD