

My Control



IOGURTE CASEIRO DE MORANGO DIET

INGREDIENTES

1 litro de leite desnatado
1 iogurte desnatado
1 gelatina em pó diet de morango
1 copo (requeijão) de água
10 gotas de adoçante líquido ou 4 colheres de sopa de adoçante de sua preferência.

MODO DE PREPARO

Esquente o leite até ficar um pouco mais que morno. Adicione o iogurte, misture bem e cubra o recipiente com um pano.
Deixe por 12 horas. Dissolva a gelatina na água fervente, misture bem e espere amornar.
Coloque no liquidificador a mistura do leite, a gelatina e o adoçante.
Bata por alguns segundos, coloque em tacinhas e leve à geladeira.