

# My Control



## MOUSSE DE MARACUJÁ DIET

### INGREDIENTES

#### MOUSSE:

1 xícara de leite desnatado  
1 xícara de iogurte natural desnatado  
1 xícara de suco concentrado de maracujá  
1 lata de creme de leite light  
1/2 xícara de adoçante culinário  
1 envelope de gelatina em pó sem sabor  
1/2 xícara de água

#### CALDA:

Polpa de 1 maracujá  
3 colheres de sopa de adoçante culinário  
1 e 1/2 xícaras de chá de água