



## PUDIM DIET

Para fazer o pudim diet ou sobremesa para diabéticos, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

Uma unidade de leite condensado diet;  
3 ovos;  
200 ml de leite desnatado;  
uma fava de baunilha.

Também basta bater tudo no liquidificador e deixar na geladeira até que esfrie.

pudim para diabéticos Depois, caramelize uma forma de pudim com 200 ml de frutose.

Depois disso, coloque toda a mistura de pudim dentro da forma devidamente caramelizada.

E então, leve ao forno a 150 graus em banho maria, deixando cozinhar por aproximadamente 30 minutos, ou até que o creme fique firme.

Depois, basta deixar esfriar e lavar o pudim para geladeira, até que atinja a consistência necessária. É importante tomar cuidado para não desenformar antes do tempo.