

11/02/12

SOBREMESA DELICADA

Ingredientes

Gelatina

2 xícaras (chá) de leite desnatado

2 colheres (sopa) rasas de amido de milho

1 embalagem de gelatina dietética em pó sabor cereja

Creme de maçã

2 maçãs picadas

Suco de 1 limão

2 colheres (sopa) de adoçante dietético culinário

½ xícara (chá) de suco de maçã sem açúcar

Modo de Preparo

Gelatina

Engrosse o leite com o amido, retire do fogo e adicione o pó para gelatina. Distribua em 4 taças.

Creme de maçã

Pique as maçãs e regue com suco de limão. Misture-as com o adoçante e o suco de maçã em uma panela e leve ao fogo até amaciar. Bata no liquidificador e coloque sobre o creme firme. Se quiser, enfeite com tirinhas de maçã com casca.

