

# Pudim de baunilha diet

Ingredientes:

- 6 claras
- 2 xícaras de água
- 150g de leite em pó – 16 colheres de sopa bem cheias
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de chá de adoçante

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e depois despeje a mistura em uma forma de buraco no meio, mas sem untar.
2. Asse em banho-maria (a água já deve estar fervente). Cubra com papel alumínio nos 10 primeiros minutos.
3. Retire o papel alumínio e retorne ao forno por mais 10 minutos.
4. Deixe esfriar e depois desenforme.

Rendimento: 8 porções.

---

# Iogurte diet

Ingredientes:

- 1 litro de leite desnatado
- 1 copo de iogurte natural desnatado

- 1 envelope de gelatina dietética sabor de sua preferência

Modo de preparo:

1. Ferva o leite e deixe amornar até a temperatura de mais ou menos 37°C.
2. Adicione o iogurte e misture um pouco. Cubra e deixe descansar por mais ou menos 4 horas em ambiente aquecido (abafado, fechado).
3. Quando o leite estiver coagulado, junte a gelatina dissolvida em  $\frac{1}{2}$  xícara de água quente.
4. Bata tudo no liquidificador e depois leve à geladeira por no mínimo 12 horas.

Rendimento: mais ou menos 7 porções.