



Sobremesas

Doces de Colher

## Pudim de Iogurte e Natas com Frutos Frescos

15 min.

Médio

Económico

6 doses

### Ingredientes

4 0 folhas de gelatina incolor  
4 0 iogurtes LONGA VIDA Natural  
250 ml de Natas LONGA VIDA  
100 g de açúcar em pó  
1/2 dl de água

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	247,6 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	5,2 g	10%*
<b>Lípidos</b>	2,9 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	31,1 g	12%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Demolhe as folhas de gelatina em água fria.
- 2 Coloque os iogurtes numa tigela e junte-lhes as gotas de essência de hortelã.
- 3 Bata com uma vara de arames, até dobrarem de volume.
- 4 Junte o açúcar em pó e continue a bater até ganharem a consistência de chantilly.
- 5 Esprema a gelatina amolecida e dissolva-a em meio decilitro de água bem quente.
- 6 Junte o chantilly ao iogurte, mexa e depois junte a gelatina dissolvida, mexendo um pouco mais.
- 7 Deite este creme numa taça, previamente passada por água fria.

**8** Leve ao frigorífico para solidificar.

**9** Na altura de servir, desenforme o pudim e decore-o a seu gosto.