



Mousse Diet

Modo de Preparo:

Prepare uma gelatina diet com 250 mL de água quente e 250 mL de água fria e deixe a temperatura ambiente, quando estiver morna e ainda líquida. Coloque a gelatina com 1 pote de iogurte natural integral no liquidificador ou misture com a colher e coloque gelar

Variações:

- ³ Preparação de baixíssimo valor calórico a receita toda tem 120 Kcal.
- ³ Incremente com pedaços de fruta do sabor utilizado ex: kiwi, tangerina, morango
- ³ Para fazer 2 camadas prepare uma receita de mousse e depois de gelar coloque 1 receita de gelatina