



## Pudim de Leite Condensado Diet Light

### Ingredientes

- 1 receita de leite condensado diet e ligh (200G)
- 1 ¼ copo de leite desnatado
- 4 ovos
- 1 colherinha de baunilha (se gostar)

### Calda:

- 4 colheres de sopa de frutose
- ½ xícara de água morna
- Levar ao fogo até dar ponto de caramelo.

### Leite condensado diet light:

- ¾ xícara de água fervente
- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 1 colherinha de chá de margarina light
- 1 colher de sopa de multi-adoçante

Bater no liquidificador por 5 minutos.

## Modo de fazer

- Levar ao fogo a frutose para dourar e depois unte uma forma para pudim pequena com a frutose.
- Bater todos os ingredientes do pudim no liquidificador por +/- 3 minutos.
- Levar apara assar em banho maria por aproximadamente 20 minutos.
- Esperar esfriar para desinformar.

Rendimento do leite condensado:  
210,83kcal por porção

Rendimento total do pudim: 20  
porções de 40g

Cada porção contém:  
Calorias: 81,37

