

PAREI DE COMER AÇÚCAR! SOBREMESA ENERGÉTICA SEM AÇÚCAR! RECEITA SAUDÁVEL, DELICIOSA E NUTRITIVA!

INGREDIENTES

½ xícara de damascos secos
1/3 de xícara de cranberry secos
⅓ de xícara de cerejas secas
2 colheres (sopa) de gelatina sem sabor
½ xícara de água
½ xícara de amêndoas
½ xícara de nozes
½ xícara de castanha de caju
350 g de queijo cottage
150 g de iogurte natural

MODO DE PREPARO

Hidrate as frutas secas. Coloque os damascos, os cranberrys e as cerejas secas em uma tigela.

Adicione água fervente e deixe descansar por 10 minutos.

Esse processo é necessário para remover os conservantes, ativar substâncias benéficas e amolecer as frutas.

Em um recipiente pequeno, coloque a gelatina sem sabor e adicione 100 ml de água.

Deixe repousar por pelo menos 10 minutos até 'inchar'.

Aqueça uma frigideira em fogo médio e dê uma leve torrada nas amêndoas, nozes e castanhas de caju.

Agora, pique essas oleaginosas finamente (em pequenos pedacinhos) e reserve.

Em uma tigela grande, coloque o queijo cottage, o iogurte natural e processe com um mixer ou batedeira até obter um creme homogêneo.

Após a gelatina hidratar, aqueça-a no micro-ondas por alguns segundos até que esteja completamente dissolvida.

Misture umas 4 ou 5 colheres de creme na gelatina e, em seguida, despeje no restante do creme.

Bata novamente com o mixer ou batedeira até ficar um creme consistente, liso e homogêneo.

Adicione as frutas secas hidratadas picadas e as oleaginosas picadas sobre o creme.

Misture até obter uma consistência uniforme e todos os ingredientes estejam bem combinados.

Transfira a mistura para uma caixa vazia de suco ou leite – para isso, corte a parte de cima (boca) e coloque com uma colher dentro da embalagem.

Tampe com um plástico filme e leve à geladeira por 2 horas para que a sobremesa ganhe consistência.

Após o tempo de refrigeração, corte o fundo da caixa e lateral, para remover a sua sobremesa de dentro.

Corte em fatias e está pronta para ser apreciada. Desfrute dessa opção saudável e deliciosa!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/15995-parei-de-comer-acucar-sobremesa-energetica-sem-acucar-receita-saudavel-deliciosa-e-nutritiva.html>