

Para substituir em receitas do cotidiano, opções menos calóricas e mais saudáveis de: Chantily, Creme de Leite e Molho Branco.

Bom apetite!

### **Creme de Leite Falso**

**Ingredientes:**

- 2 colheres (sopa) leite desnatado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara de queijo ricota com pouca gordura

**Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes num misturador, em média velocidade, até ficar uniforme e cremoso.

### **Creme de Chantilly Falso**

**Ingredientes:**

- ½ xícara de iogurte comum desnatado
- ½ xícara de ricota desnatada
- 2 colheres de sopa de mel

**Modo de preparo:**

Combine todos os ingredientes e mexa até estar cremoso. Leve ao refrigerador. Sirva frio.

### **Creme de Chantilly Batido Falso**

**Ingredientes:**

- 1 colher (sopa) de gelatina
- 2 colheres de (chá) de água fria
- 3 colheres (sopa) de água fervente
- ½ xícara de água gelada
- ½ xícara de leite em pó desnatado
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 3 colheres (sopa) de açúcar

**Modo de preparo:**

Gele uma tigela pequena. Em outra tigela pequena, dilua a gelatina com a água fria. Adicione a água fervente, mexendo sempre, até que a gelatina esteja completamente dissolvida. Esfrie até amornar.

Coloque a água gelada e o leite na tigela resfriada. Bata em velocidade alta, até que forme picos. Continue batendo e adicione açúcar, óleo e gelatina.

Ponha no congelador por aproximadamente 15 minutos e, então, transfira para o refrigerador até que esteja pronto para servir.

Bata antes de usar para obter textura cremosa.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br