



PANNA COTTA DE COTTAGE E FRUTAS VERMELHAS

 10 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 2 embalagens de queijo cottage Corpos Danone (360 g)
- 360 gramas de bebida de amêndoa Alpro
- 1 embalagem, em folhas de gelatina desidratada, pó ou folha (9 g)
- 10 gramas de essência de Baunilha
- 1 colher de chá de adoçante stevia em pó Canderel (1 g)
- 284 gramas de doce extra quatro frutos sem adição de açúcar St. Dalfour

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1 - Bata no liquidificador o queijo cottage e o leite desnatado. Acrescente a baunilha e o açúcar e bata novamente até atingir uma consistência uniforme. 2 - Dissolva a gelatina em um pouco de água fervente, conforme as instruções da embalagem. Acrescente a gelatina derretida à mistura e bata rapidamente. Depois, despeje a mistura em potinhos ou taças e leve à geladeira, até atingir consistência de flan (cerca de 2 horas); 3 - Na hora de servir, acrescente a geleia de frutas. Caso seja uma geleia muito espessa, acrescente o suco de meio limão espremido e misture com um garfo, para amolecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	16 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	15 g	23 g	25 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	106 mg	155 mg	6 %