

PUDIM DE CANECA (TRADICIONAL)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de açúcar [15 g]
- 120 gramas de leite de vaca desnatado
- 8 colheres de sopa de leite condensado [120 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para calda: Misture o açúcar e água, misture bem, leve ao microondas por 1 minuto, e mexa de 30 em 30 segundos até dar o ponto do caramelo.
- 2º Para massa: em outra caneca, misture o leite, o leite condensado, o ovo e baunilha. Misture bem até ficar homogêneo.
- 3º Acrescente a massa na caneca do caramelo. Leve ao microondas por 1 minuto. E se notar que ainda esta mole, adicione +30 segundos.
- 4º Deixe descansar por 5 minutos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	550 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	30 g	91 g	30 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	24 %
GORDURA	4 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	71 mg	214 mg	9 %