

PUDIM SAUDÁVEL

por Renata Bacha



E u **nunca me conformei** em ter meu pai diabético e ele não pode comer versões saudáveis realmente gostosas dos doces que ele sempre amou... foi a partir daí que transformei minha paixão por doces e pela cozinha em um **propósito de vida!**

Minha especialidade é transformar receitas tradicionais em versões Saudáveis Irresistíveis sem perder a textura, aparência, cremosidade e principalmente o sabor.

É com muita alegria que venho, através desse eBook, levar para dentro da sua casa um dos doces que mais fazem sucesso entre todos que criei e que já foi campeão de vendas das minhas alunas que comercializam essa e outras receitas dos meus cursos.

Meu objetivo é conseguir levar para você receitas práticas, gostosas e saudáveis, para que você, sua família, amigos e clientes nunca mais deixem de comer o que acham gostoso por “estar de dieta” ou por ter restrições ou de açúcar, ou glúten ou lactose no dia a dia.

São substituições inteligentes que deixam você se permitir sem culpa, com sorriso no rosto e a saúde em dia.

Vamos lá?



PUDIM

- Leite: 150ml
- Leite em pó: 120g
- Adoçante: 75g
- 2 ovos

*o leite líquido vc pode usar o

de sua preferência, eu uso leite de castanhas.

O leite em pó, para ser um pudim sem lactose, indico as marcas Itambé e CCGL. Mas se preferir, pode usar outra versão!



CALDA

- Açúcar demerara ou xilitol ou maçã em pó: 2 cs (30g)
- Água: 4cs (60ml e se for xilitol 50ml)

Forma de 14cm. Se for a tradicional, dobre a receita.

Tempo de forno a 180° no banho-maria:

- Forma pequena: 35 a 40min + 5min após desligar
- Forma grande: 45 a 50min + 5min após desligar

PREPARO:

- Leve ao fogo baixo o leite, leite em pó e adoçante até começar a formar bolhinha na lateral. Desligue, tire da panela e deixe esfriar.
- Prepare a calda levando a água e o adoçante para o fogo baixo, dentro da forma mesmo, até dar uma leve engrossada.
- Bata os ovos com a mistura do leite já morna no liquidificador, despeja na forma com a calda pronta e leve para assar.
- Antes de desenformar, espere esfriar na geladeira por 4 horas. Para desenformar perfeito, leve a forma em uma travessa com água quente só pra ajudar a calda soltar no fundo, passe uma facinha nas laterais, desenforme e seja feliz em cada fatia!

Gostou?

Conto com você para fazer parte da minha missão de compartilhar saúde, qualidade de vida e alegria em forma de doces para muita gente!

Agora, você faz parte da minha **LISTA VIP** e receberá em primeira mão conteúdos, receitas e informações dos meus cursos.

Será um prazer poder te ensinar ainda mais e ter você no meu time de empreendedoras! Já passamos de 1mil alunas pelos 5 continentes do mundo! UAU!

Quero te dar as mãos e te apresentar um Universo de possibilidades com os Doces Saudáveis. Bora?

Para não perder nadinha, me siga nas redes sociais!

Um beijo e até breve!

Rê :)



youtube.com/renatabacha



instagram.com/renatabacha



t.me/renatabacha

