



Pudim de iogurte

Ingredientes (para 4 porções)

1 ovo

80 g de leite desnatado

1 copo de iogurte natural desnatado

20 g de pão integral

Casca ralada de ½ limão

1 colher (café) de canela em pó

Frutas frescas (frutas vermelhas, maçã etc.)

4 nozes

Mel (opcional)

Preparo

1. Cortar o pão em pedaços pequenos e bater o ovo.
2. Misturar em uma tigela o ovo, o leite, o iogurte, o pão, a canela e a casca de limão ralada. Deixar repousar por alguns minutos até que o pão fique mole.
3. Bater até obter uma massa homogênea.
4. Dividir em quatro xícaras ou forminhas individuais, preenchendo até um máximo de $\frac{3}{4}$ da sua capacidade, e cozinhar na potência máxima durante 1 minuto e 15 a 30 segundos cada forma.
5. Desenformar e servir em um prato decorando com fruta higienizada e cortada em pedaços, as nozes picadas e um fio de mel.

Recomendações

Em caso de intolerância a lactose pode-se substituir o leite e o iogurte por versões sem lactose ou vegetais.