

Frozen Iogurte de Frutas Vermelhas!



Toda criança e adulto adoram sorvete, especialmente no verão quando dá aquele calorão...não existe nada mais refrescante. O problema são as calorias difíceis de eliminar de um sorvete bem cremoso e docinho.

Sempre lembro do meu sogro, que é um avô que adora fazer piadinha de tudo para os filhos, netos e bisnetos. Ele sempre diz algo assim sobre sorvetes: *“Como o sorvete pode ter caloria se ele é gelado?”*...rsrs!! Valeu Sr. Reinaldo!!

Enfim, para deixar a culpa de lado, existem opções mais lights como o Frozen Iogurte. Nada melhor do que fazer essa gostosura gelada em casa para saborear à vontade.

Ganhei uma máquina portátil de fazer sorvete, daquelas que se coloca o pote no congelador antes de preparar. Fica uma

delícia e é muito prático. Mas essa receita também dá para fazer sem a máquina. É só bater as frutas congeladas no liquidificador que já dá uma consistência cremosa. Ah, você pode variar as frutas também...

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ xícara de morangos picados e congelados

$\frac{1}{2}$ xícara de framboesas congeladas

600 g de iogurte natural

3 colheres de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de açúcar

Modo de Fazer:

Bata tudo no liquidificador, coloque num pote e leve para congelar por +/-1 hora (não pode congelar totalmente). Retire e bata novamente no liquidificador e deixe mais 30 minutos no congelador. Sirva enquanto ele está cremoso.

Se houver sobra, congele novamente e na hora de servir, retire e coloque na geladeira por 10 a 15 minutos antes de servir.

Usei iogurte desnatado e adoçante culinário no lugar do açúcar para deixar tudo mais light. Com a máquina, tudo fica pronto em 20 minutos!