

Frozen Yogurt Light de Limão



Frozen Yogurt Light de Limão

Esse ano o verão está meio tímido e não tem feito tanto calor. Hoje senti um pouco mais e fiquei com vontade de me refrescar num sorvete. Resolvi fazer um Frozen light caseiro, pois esses “Frozens” que a gente toma por aí e que são uma delícia, leva muuuuuiita gordura e quase não tem diferença em calorias dos sorvetes cremosos. Andei pesquisando e achei uma receita só com iogurte, sem o creme de leite e ainda por cima adoçado com adoçante culinário. Está num blog de uma amiga da Patrícia que é nutricionista, chamado “*Nutricionário*”. Experimentamos aqui em casa e todos acharam que poderia ser um pouquinho mais doce, por isso adicionei à receita uma colher a mais de adoçante. Se quiser, pode ser adoçado com açúcar a gosto. Ficam por sua conta as calorias, ou como diria meu sogro, “*Sorvete é gelado e não tem caloria nenhuma*”...rsrsrs!

Ingredientes:

- 3 potes de iogurte natural
- Suco de 2 limões sicilianos
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 colheres de adoçante culinário ou açúcar
- Raspas de casca de limão

Modo de fazer:

1. Dissolver a gelatina em 5 colheres de sopa de água fria e levar ao microondas por 10 a 15 segundos para diluir.
2. Bata no liquidificador todos os ingredientes e adicione a gelatina no final.
3. Coloque num pote e leve por mais ou menos 30 minutos no congelador, depois à geladeira para terminar de endurecer e após, bata novamente com um mixer.
4. Coloque num saco plástico higienizado, corte a ponta e molde dentro de uma taça como frozen.
5. Salpique raspas de limão siciliano e refresque-se sem moderação!!