



INGREDIENTES:

3 saquetas de gelatina com de sabores variados

400 ml de creme de soja para bater

1 colher sopa de essência de baunilha

1 colher sopa de stevia

8 folhas de gelatina

(8 pessoas)

PREPARAÇÃO:

Prepare as gelatinas conforme as instruções da embalagem.

Coloque-as em formas retangulares e leve-as ao frio até solidificar.

Corte-as em cubos e misture-as cuidadosamente.

Demolhe-lhe as folhas de gelatina em água fria.

numa tigela bata o creme vegetal para bater até que fique bem firme.

Junte a essência de baunilha e a stevia e envolva.

Por ultimo, escorra as folhas de gelatina, junte 50 ml de agua a ferver e mexa.

Junte depois ao preparado anterior em fio, mexendo sempre.

Passa uma forma anti-aderente por água gelada e disponha alternadamente cubos de gelatina e o creme.

Leve ao frio até solidificar, desenforme e sirva decorado a gosto.

Valor Nutricional:

Por dose:

Kcal - 214,2 Kcal

Lípidos - 12,8 g

H. Carbono - 5,5 g

Proteínas - 18,4 g