

Sobremesa / Rendimento: 4 porções / Calorias: 30kcal/porção

Lichias com Calda de Morango

Ingredientes

1 xícara (chá) de lichias sem a casca
2 xícaras (chá) de água
2 cravos da índia
4 paus de canela
6 colheres (café) de adoçante
em pó tipo aspartame

Calda:

1 embalagem de gelatina diet
sabor morango
1 litro de água
meia xícara (chá) de morangos



Modo de Preparo

Leve uma panela ao fogo médio com as lichias, a água, os cravos e a canela. Depois que as lichias estiverem macias, desligue o fogo, deixe esfriar um pouco e misture o adoçante.

Calda:

Leve ao fogo médio a gelatina diet sabor morango com a água. Deixe até dissolver. Acrescente os morangos batidos no liquidificador, misture e desligue. Coloque a calda de morango por cima das lichias. Sirva gelado.