

# Quem disse que uma receita de leite-creme não pode ser saudável e, até, recomendada para diabéticos?

*As pessoas com diabetes não podem descurar a sua alimentação, evitando pratos e ingredientes demasiado gordos e/ou açucarados. Aprovadas pelos nutricionistas da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP), estas receitas, pretendem auxiliar as pessoas a lidar com a patologia e são deliciosas e muito nutritivas.*

Em primeiro lugar, quem disse que uma receita de leite-creme não pode ser saudável e, até, recomendada para diabéticos? Por isso, se é fã desta sobremesa tradicional portuguesa, não deixe de espreitar (e fazer) esta receita com a chancela da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Por outro lado, não se esqueça que esta opção é nutricionalmente equilibrada e, deste modo, é saudável para toda a família. Assim, tem uma motivação extra. Em suma, não há como experimentar!

*Informação nutricional desta receita de leite-creme (por pessoa)*

Calorias: 61 kcal

Proteínas: 4 g

Gorduras: 2 g

Hidratos de Carbono: 6 g

Fonte: APDP



## Leite-Creme Diet

Arnaldo Em primeiro lugar, quem disse que uma receita de leite-creme não pode ser saudável e, até, recomendada para diabéticos? Por isso, se é fã desta sobremesa tradicional portuguesa, não deixe de espreitar (e fazer) esta receita com a chancela da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Atualidade leite-creme, creme, diabéticos, Portuguese [Imprimir](#)

Pessoas: 6 Tempo de Preparação: 15 Tempo de Confeção: 15 15  
Nutrition facts: 61 kcal por pessoa calories 2 g por pessoa fat

Rating: 5.0/5  
( 1 voted )

## Ingredientes

- Leite magro – 0,5 L
- Gemas – 3
- Farinha maizena – 1 colher de sopa rasa
- Adoçante artificial (Stevia ou outro, conforme o gosto) – 1 colher de sopa rasa
- Limão – 2 tiras de casca

## Instruções

1. Em primeiro lugar, leve ao lume o leite assim como as

cascas de limão e deixe até ferver.

2. Deixe arrefecer um pouco e junte-lhe a farinha e o adoçante.
3. Leve novamente ao lume, mexendo sempre até engrossar.
4. Logo depois retire do lume e junte as gemas bem batidas, previamente misturadas com um pouco de leite frio.
5. Posteriormente, ponha o preparado outra vez em lume muito fraco para engrossar um pouco, mas sem nunca deixar levantar fervura.
6. Retire-o do lume. Finalmente, depois de estar já frio, leve o leite-creme ao frigorífico e sirva-o quando estiver fresco.
7. Por último, pode polvilhar com canela a gosto.