# 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 muuuuiiita 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!!