



## Pudim Fit: Nutricionista ensina receita com maior valor proteico

*Famosa sobremesa pode ser melhor aproveitada pelo organismo com a substituição de ingredientes*



Doce e macio, o pudim é uma sobremesa geralmente feita com ovos, leite, açúcar e, por vezes, caramelo. A mistura, após preparada em banho maria, pode ser servida quente, morna ou fria, de acordo com preferências pessoais. Porém, não é uma sobremesa saudável e acaba sendo banida do cardápio de muitos.

As primeiras referências conhecidas ao pudim datam de civilizações antigas, como os romanos, gregos e egípcios. A receita evoluiu e foi adaptada ao longo dos séculos, em várias culturas. “Trata-se de uma sobremesa super aceita pela maioria das pessoas, e o motivo é simples: muita concentração de

açúcar no preparo deste alimento, sem proporcionar, contudo, qualquer outro tipo de benefício nutricional”, afirma a Supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Ana Paula Gonçalves.

“Os doces tendem a ativar no cérebro a sensação de prazer e, por esse motivo, causar uma necessidade de consumo diário nas pessoas, acarretando na maior probabilidade de aumento de peso, glicose na corrente sanguínea e desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes. O pudim de leite condensado comum é rico em açúcares refinados, que não são considerados saudáveis para nossa saúde”, complementa a especialista.

Para quem não deseja abrir mão desta deliciosa sobremesa, mas gostaria de implementar mudanças que preservem a saúde do corpo, Ana Gonçalves sugere uma receita fit:

## **Pudim Fit**

### **Ingredientes:**

- 100 gramas de **biomassa de banana verde integral;**
- 2 **ovos de galinha crus;**
- 1 **iogurte natural desnatado;**
- 2 colheres (sopa) de **leite em pó desnatado;**
- 1 colher (sopa) de **farinha de aveia;**
- 1 colher (chá) de **essência de baunilha;**
- 3 envelopes de **adoçante em pó Finn;**
- 20 gramas de **açúcar de coco.**

**Modo de preparo:** Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, menos o açúcar de coco, que é usado para caramelizar a forma. Leve ao forno em banho-maria por 60 minutos, a 180 graus.

**Valor nutricional a cada 100g da preparação:**

Calorias: 95kcal

Proteína: 7,2g

Carboidrato: 10g

Gorduras totais: 2,1%

”Na opção fit, observamos maior valor proteico quando comparada ao pudim comum. Isso ocorre devido aos ingredientes utilizados na preparação, que além de ovos possui iogurte e leite desnatado, também fontes proteicas. Além disso, a proteína nos ajuda a ter maior saciedade, evitando o consumo compulsivo de alimentos. Outro ponto relevante é que o pudim fit possui farinha de aveia em sua composição, aumentando assim a quantidade de fibras. Já o açúcar de coco é uma versão mais saudável e possui baixo índice glicêmico”, finaliza a especialista do São Cristóvão Saúde.

