

Doce de Leite Zero Açúcar — Cremoso, Rápido e Perfeito pra Dieta



Ingredientes:

- 1 xícara de leite em pó desnatado
- **OPÇÃO 1 (padrão):** 2 colheres de sopa de eritritol, xilitol ou stevia culinária
- **OPÇÃO 2 (adoçante em gotas):** 10 a 20 gotas de adoçante (stevia, sucralose ou blend)
- ½ xícara de água quente (use menos se for adoçante em gotas — explicado abaixo)
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Modo de Preparo:

01

Tostar o leite em pó

Coloque o leite em pó desnatado em uma panela em fogo baixo, mexendo sem parar. Toste até ficar bem douradinho, com cor de caramelo. Quanto mais dourado, mais forte o sabor de doce de leite.

02

Misturar os líquidos

Transfira o leite em pó tostado para um recipiente e adicione:

✓ **Se estiver usando adoçante em pó (eritritol/xilitol):**

- Use os 2 colheres de sopa normalmente.
- Adicione ½ xícara de água quente.

✓ **Se estiver usando adoçante em gotas:**

- Coloque 10 a 20 gotas, conforme seu gosto.
- Comece com ⅓ de xícara de água quente (o adoçante em gotas já adiciona líquido).
- Se o creme ficar muito firme depois de bater, adicione um pouquinho mais de água quente até chegar na cremosidade desejada.

Adicione também a manteiga e (se quiser) a baunilha.

03

Bater até ficar cremoso

Bata tudo no liquidificador ou mixer até formar um creme liso e homogêneo.

04

Gelar

Transfira o creme para um pote com tampa e leve à geladeira por algumas horas (ou de um dia para o outro) para firmar e intensificar o sabor.



Resultado

Um doce de leite zero açúcar, cremoso, brilhante, com sabor idêntico ao tradicional — perfeito para comer puro, com frutas, no pãozinho ou usar em outras receitas.