

# Parfait de frutas vermelhas com baixo índice glicêmico e mousse de cream cheese

Uma sobremesa em camadas amigável para o açúcar no sangue, com frutas vermelhas frescas e mousse de cream cheese rico em proteína. Perfeito para celebrações sem picos de glicose.

Preparação: 15 min

Total: 15 min

Porções: 4

**GL 7.8 / GI 54**

## Ingredientes

**Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C** morangos frescos, sem as folhas e fatiados

**Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber** mirtilos frescos

**Low GI - high protein content slows glucose absorption** iogurte grego desnatado, natural sem açúcar

**Minimal carbs - adds protein and creamy texture** cream cheese sem gordura, amolecido em temperatura ambiente

**Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness** mel cru

## Instruções

### Step 1

Retire o cream cheese da geladeira e deixe amolecer em temperatura ambiente por 10-15 minutos, facilitando a mistura suave.

## Step 2

Enquanto o cream cheese amolece, lave os morangos em água fria, remova as partes verdes e corte-os em quartos. Lave os mirtilos e seque ambas as frutas com papel toalha.

## Step 3

Em uma tigela média, combine o iogurte grego, o cream cheese amolecido, o mel e a essência de baunilha. Usando uma batedeira elétrica ou batedor, bata a mistura em velocidade média por 2-3 minutos até ficar completamente lisa, fofa e sem grumos de cream cheese.

## Step 4

Prepare seus copos de servir ou taças de parfait. Comece a montar as camadas colocando 2-3 colheres de sopa da mousse de cream cheese no fundo de cada copo.

## Step 5

Adicione uma camada de morangos fatiados sobre a mousse, seguida de outra camada da mistura de creme, depois uma camada de mirtilos. Continue alternando as camadas, criando um padrão vermelho, branco e azul.

## Step 6

Finalize cada parfait com uma última porção da mousse de cream cheese e cubra com alguns mirtilos inteiros e uma fatia de morango para uma apresentação atraente.

## Step 7

Cubra os parfaits com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir para permitir que os sabores se misturem e a mousse fique um pouco mais firme. Podem ser preparados com até 4 horas de antecedência.