

## CREME DE MILHO FIT

### INGREDIENTES

200 g de milho

200 ml de leite desnatado

1 colher (sopa) de amido de milho

cebola, alho, sal e pimenta-do-reino a gosto

óleo de coco ou azeite a gosto

### MODO DE PREPARO

Em um liquidificador bata o milho com o leite, o amido dissolvido com uma colher de leite até que esteja bem triturado

E se preferir separe um pouco do milho e acrescente ao final da receita para decorar

Aqueça a panela com o óleo de coco ou azeite no fogo médio e coloque o alho e cebola para dourar

Quando eles começarem a dourar coloque uma pitada de sal, a pimenta

Mexa bem por cerca de 5 a 10 minutos em fogo baixo, até tomar consistência

Quando pronto coloque em um pote de vidro pequeno e decore com o milho

Sirva a seguir

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1036-creme-de-milho-fit.html>