

CURAU DE MILHO VERDE LIGHT

INGREDIENTES

1 espiga de milho verde cru

1 copo de leite desnatado (300ml)

adoçante culinário ou em gotas a gosto

MODO DE PREPARO

Retire o milho da espiga e coloque no liquidificador.

Acrescente o leite desnatado e bata bem.

Coe em uma panela o líquido e acrescente o adoçante (usei 7 gotas).

Leve ao fogo e deixe ferver.

Cozinhe o milho por aproximadamente 8-10 minutos.

Coloque em uma tupperware e salpique canela por cima.

Essa receita faz ele ficar bem durinho, se quiser curau mole acrescente mais leite.

São 40 calorias por porção.

Essa receita rende 4 porções.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18750-curau-de-milho-verde-light.html>