

MANJAR DE COCO LOW CARB

INGREDIENTES

1 pacote de gelatina sem sabor

1 pacote de gelatina com sabor diet (sabor a sua escolha)

100 ml de água (1/2 copo)

1 garrafa de leite de coco (300 ml)

1 lata de creme de leite (300 g)

1/2 a 3/4 de xícara de sucralose para forno e fogão

100 g de coco ralado não adoçado e não desengordurado

manteiga para untar

essência de baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, adicione a água e a gelatina sem sabor e bata a mistura até a gelatina dissolver.

Adicione o creme de leite, o leite de coco, a sucralose e a essência de baunilha à mistura.

Bata novamente a mistura até homogeneizar.

Adicione o coco ralado e bata por pouco tempo, para o coco não ficar despedaçado.

Unte a forma de bolo com bastante manteiga.

Espalhe na forma a gelatina com sabor (ela será a cobertura do manjar).

Derrame calmamente a mistura do liquidificador na forma, para não misturar a gelatina com sabor ao creme.

Asse em banho-maria por 45 a 50 minutos, em fogo médio (250 a 270°C).

Ao retirar do forno, deixe em geladeira até a gelatina endurecer e só então desenforme e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/21210-manjar-de-coco-low-carb.html>