

CURAU DIET

INGREDIENTES

2 caixinhas de milho verde (280 g) sem a água

700 ml de leite desnatado

3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

1 pitada de sal

3 colheres (sopa) de amido de milho

5 colheres (sopa) de coco ralado, desidratado e sem açúcar

canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Peneire as 2 caixinhas de milho verde para retirar a água.

Despeje somente o milho no liquidificador junto com o leite e bata por 4 minutos na velocidade máxima.

Peneire esta mistura de milho e leite para tirar toda a fibra do milho.

Devolva a mistura já peneirada para o liquidificador e adicione o amido de milho, o adoçante e o sal. Experimente para saber se a quantidade de adoçante estará boa a seu gosto.

Em uma panela, coloque a mistura já batida e acrescente o coco ralado.

Acenda o fogo na temperatura média e cozinhe o curau mexendo sem parar por cerca de 5 minutos ou até levantar fervura.

Desligue o fogo em seguida.

Depois de pronto, com o auxílio de uma concha, coloque o curau em potinhos descartáveis, individuais de 100 ml e polvilhe canela em pó por cima.

Deixe esfriar, tampe os potinhos e os deixe na geladeira para consumir.

O curau tem a validade de 10 dias para consumo e rende 12 porções individuais.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25054-curau-diet.html>