

# MINGAU DE MILHO VERDE VEGANO

## INGREDIENTES

4 espigas de milho verde

1,5 litros de leite de soja ades sabor original

1 lata de condensado de soja soymilke

1 caixa de creme de leite de soja soymilke

200 g de coco ralado

200 ml de leite de coco

raspas finas de 1 limão médio

15 colheres de sopa de açúcar

2 paus de canela

canela em pó para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Corte a polpa das espigas de milho verde e leve ao liquidificador, com metade do leite de soja.

Bata bem, depois coe e despreze o bagaço.

Coloque o caldo apurado em uma panela alta, acrescente o açúcar, o restante do leite, a canela em pau, o leite de coco, o condensado de soja, as raspas de limão e o coco ralado.

Leve ao fogo brando mexendo sempre, para não empelotar e grudar na panela, por 60 minutos.

O leite de soja engana muito, porque engrossa rápido e fica parecendo que já deu o ponto, mas são necessários os 60 minutos de cozimento para o milho.

Desligue a panela, remova os paus de canela e acrescente o creme de leite de soja soymilke, mexendo bem.

Coloque o mingau em uma travessa e polvilhe com canela e leve ao refrigerador por pelo menos duas horas.

Geladinho é muito mais gostoso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29297-mingau-de-milho-verde-vegano.html>