SUCO DE MILHO SEM LACTOSE

INGREDIENTES

3 espigas de milho

4 xícaras de leite sem lactose

2 xícaras de água

3/4 de xícara de açúcar

MODO DE PREPARO

Remova os grãos das espigas com uma faca e coloque-os no liquidificador.

Após, coloque 2 xícaras de leite, o restante será colocado depois e 1 xícara de água.

Bata até ficar homogêneo.

Com um coador, coe numa panela e leve ao fogo baixo até engrossar.

Espere esfriar.

Coloque no liquidificador com o restante do leite (2 xícaras) e da água (1 xícara) e bata.

Essa quantidade de leite e de água poderá ser aumentada ou diminuída se quiser o suco mais grosso ou mais ralo.

Leve à geladeira.

O leite sem lactose pode ser substituído pelo normal.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31176-suco-de-milho-sem-lactose.html