O MELHOR MANJAR DIET, NEM PARECE DIET

INGREDIENTES

600 ml de leite integral

1 vidro de leite de coco

1 saquinho de coco ralado seco sem açúcar(50 gramas)

1/2 xícara(chá) de maisena

1 xícara(chá) de adoçante forno e fogão TAL E QUAL

Calda:

10 ou 12 ameixas secas sem açúcar

2 xícaras(chá) de água

2 colheres(sopa) de adoçante TAL E QUAL

1/2 colher(café) rasa de de maisena dissolvida em 2 colheres(sopa) de água fria

MODO DE PREPARO

Dissolver a maisena no leite antecipadamente

Levar todos os ingredientes em fogo baixo sem parar de mexer até engrossar bem

Desligue o fogo e jogue o mingau em um recipiente untado com água

Deixe esfriar e leve para geladeira até gelar

Para a calda leve a ameixa com a água e o adoçante em fogo baixo até ameixa ficar macia

Dissolva a maisena e incorpore à calda para engrossá-la, mexa um pouco mais e pode desligar

Leve para gelar

Quando tudo estiver gelado é só desinformar o manjar e molhar com a calda.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44590-o-melhor-manjar-diet-nem-parece-diet.html