RECEITA LOW CARB: LEITE CONDESADO FIT

INGREDIENTES

1 litro de leite vegetal (coco, amêndoas ou cajú)

100 g de xilitol ou eritritol

1 colher (sopa) de manteiga ghee ou óleo de coco

1 colher (café) de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Em uma panela larga e alta, coloque o xilitol, o leite e a manteiga ghee. Em fogo alto, deixe ferver e, de tempos em tempos, vá mexendo. Quando a mistura começar a pegar na lateral da panela, mexa sem parar.

Assim que o líquido estiver reduzido pela metade e começar a engrossar, acrescente o bicarbonato de sódio e continue mexendo até chegar no ponto de leite condensado. Após isso, é só transferir para um bowl e cobrir com filme plástico.

É importante que o filme plástico toque o leite condensado fit para que este não crie uma película grossa. Aí é só esperar esfriar e você pode armazenar na geladeira por até 5 dias.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47468-receita-low-carb-leite-condesado-fit.html