



CANJICA LEVÍSSIMA

Ingrediente

- 1 1/2 xícara (chá) de canjica
- 4 xícaras (chá) de água
2 xícaras (chá) de água-de-coco
- 2 pedaços de canela em pau
- 4 colheres (sobremesa) de adoçante culinário
- 4 xícara (chá) de leite desnatado
- 5 colheres (sopa) de coco ralado light

Modo de fazer

- Deixe a canjica de molho em água por 8 horas.
- Escorra, coloque na panela de pressão e acrescente a água, a água-de-coco, a canela e 1 colher do adoçante.
- Leve ao fogo, espere a panela pegar pressão e deixe cozinhar por 15 minutos.
- Abra a panela, acrescente o restante do adoçante, o leite e o coco ralado.
- Ferva por mais 5 minutos.
- Tampe a panela e deixe esfriar.
- Sirva com canela em pó (ou 1 colher de sopa da paçoca).

Rendimento: 10 xícaras (150 ml)

Calorias por porção: 90 (a tradicional tem 270)

