

# Receita Fit Canjica funcional

Confira os ingredientes e o modo de preparo.



## Ingredientes



- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo ou de coco
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde
- 50 g de coco ralado sem açúcar
- 250 g de canjica branca
- 200 ml de leite de coco
- 400 ml de água
- 750 ml de leite vegetal ou leite desnatado
- Canela em pau
- 1 pitada de sal marinho

## Modo de Preparo



Deixe a canjica de molho por algumas horas. Despreze a água do preparo e, em seguida, coloque a canjica em uma panela de pressão com o leite vegetal, a água, a biomassa de banana verde e o açúcar mascavo ou de coco. Deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos.

Quando o conteúdo da panela estiver frio, acrescente o coco ralado, o leite de coco, a canela e uma pitada de sal.

Mexa tudo e leve novamente ao fogo, desta vez, sem pressão. Assim que a mistura ficar bem cremosa, tire do fogo, coloque em uma travessa ou em potes individuais e polvilhe um pouco de canela em cima.

