



Canjica saudável e funcional



Quem tem intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite da vaca não precisa se privar de algumas gostosuras típicas juninas. Já existem várias opções de alimentos que podem substituir os ingredientes das receitas tradicionais, como o leite vegetal, por exemplo.

Para dar mais cremosidade à preparação, também vai biomassa de banana verde, que favorece a saúde cardiovascular através do controle do colesterol, previne o surgimento de algumas doenças (como diabetes), aumenta a sensação de saciedade e ainda contribui para o bom funcionamento do intestino, melhorando sua flora. Viu como é gostoso e fácil ser saudável? **Agora, vamos à receita:**



Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou açúcar de coco
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde
- 50 gramas de coco ralado (preferencialmente da fruta)
- 250 gramas de canjica branca
- 200 ml de leite de coco
- 400 ml de água
- 750 ml de leite vegetal (pode ser leite de arroz, soja ou amêndoa. Não sendo possível utilizar estes, pode usar leite desnatado).
- Canela em pau e em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Deixe a canjica de molho por algumas horas. Despreze a água e coloque-a em uma panela de pressão com o leite vegetal (ou desnatado), a água, a biomassa de banana verde e o açúcar mascavo ou de coco. Deixe cozinhar por cerca de 40 minutos e depois desligue o fogo. Quando o conteúdo da panela estiver frio, acrescente o coco ralado, o leite de coco, a canela em pau e o 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 canela em cima para finalizar.