



COCADA CREMOSA

Doces

 20 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de coco fresco ralado
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 xícara de chá de adoçante culinário
- 1/4 de copo americano de leite de coco light
- Canela em pau e cravo da Índia a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o amido e o leite de coco em uma panela e misture bem. Acrescente o coco fresco, o adoçante e os cravos e leve ao fogo baixo, mexendo até o leite secar e obter uma textura cremosa.
- 2º Retire do fogo e coloque em um refratário.
- 3º Decore com a canela em pau e sirva quente ou frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	327 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	36 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	22 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	10 mg	6 mg	0 %