

# DELÍCIA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN E LACTOSE! POUCAS CALORIAS E CARBOIDRATOS! VERDADEIRO MANJAR CELESTIAL!

## INGREDIENTES

O pudim de coco é uma sobremesa tradicional no Brasil, mas pode ser adaptada para se tornar uma opção saudável e inclusiva, sem açúcar, lactose e glúten.

Esta versão utiliza leites vegetais e é perfeita para quem tem restrições alimentares ou busca uma alimentação mais equilibrada.

Vamos aprender a preparar essa delícia?

Ingredientes 500 ml de leite vegetal (pode ser de aveia, arroz ou amêndoas)

200 ml de leite de coco

3 colheres de sopa de amido de milho (maisena)

100g de coco ralado (seco ou fresco)

Adoçante a gosto (recomendado: 1-2 colheres de sopa de adoçante em pó ou equivalente em outro tipo de adoçante)

Ameixas em calda (opcional, para decorar)

Passo a Passo para o Pudim de Coco Perfeito

## MODO DE PREPARO

Preparando a Mistura Base:

No liquidificador, adicione 500 ml de leite vegetal, 200 ml de leite de coco, 3 colheres de sopa de amido de milho e 100g de coco ralado.

Adicione o adoçante a gosto (comece com 1 colher de sopa e ajuste conforme o seu paladar).

Bata tudo até obter uma mistura homogênea.

Cozinhando a Mistura:

Transfira a mistura para uma panela grande. É importante usar uma panela grande, pois o leite tende a subir durante o cozimento.

Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente, até que a mistura engrosse e atinja a consistência de um pudim.

Montando o Pudim:

Despeje a mistura ainda quente em formas de silicone. Se não tiver formas de silicone, você pode usar formas convencionais untadas com óleo de coco.

Leve à geladeira e deixe descansar por pelo menos 4-5 horas, ou de preferência, de um dia para o outro.

Desenformando e Decorando:

Após o tempo de resfriamento, desenforme o pudim com cuidado.

Decore com ameixas em calda sem adição de açúcar ou morangos frescos. Elas dão um toque especial e mantém a sobremesa saudável.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16995-delicia-sem-acucar-gluten-e-lactose-poucas-calorias-e-carboidratos-verdadeiro-manjar-celestial.html>