

SEM AÇÚCAR! APENAS 3 INGREDIENTES: SOBREMESA DE BAIXA CALORIA

INGREDIENTES

2 colheres (chá) bem cheia de Ágar-ágár

60 ml de água (1/4 de xícara)

400 ml de leite de coco

120 ml de água (½ xícara)

3 colheres (sopa) bem cheia de cacau em pó sem açúcar

Sugestão: se não encontrar o Ágar-ágar substitua por gelatina sem sabor.

MODO DE PREPARO

Dissolva o Ágar-ágar em 60 ml de água e misture bem – ficará numa consistência igual à de gelatina sem sabor.

Em uma panela, coloque o leite de coco, meia xícara de água e o cacau em pó. Misture até dissolver e ficar sem grumos.

Leve ao fogo médio e adicione o Ágar-ágar dissolvido. Cozinhe, mexendo sempre, até ferver e engrossar.

Agora, temos duas sugestões de embalagem para resfriamento. Use aquela que você tem a disposição:

1ª – Despeje a mistura em uma forma de silicone com cavidades redondas (tipo as de gelo).

Também pode colocar em formas de gelo de silicone ou copos descartáveis de 150 ml (preencha até a metade).

2ª – Despeje a mistura em uma tigela (ou bacia) de plástico ou vidro.

Leve à geladeira por 2 horas para resfriar e ficar com uma consistência firme.

Passado esse tempo, se você utilizou as formas de silicone ou copo descartável, é só desenformar as porções individuais.

Porém, se optou pela tigela/bacia, desenforme e corte do tamanho desejado – no formato quadrado ou retangular.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17284-sem-acucar-apenas-3-ingredientes-sobremesa-de-baixa-caloria.html>