

# Receita de Manjar de Água de Coco sem Glúten



Manjar de água de coco sem glúten

Ingredientes

*Manjar*

1 embalagem de coco ralado (100 g)  
1 litro de água de coco  
8 colheres (sopa) de amido de milho  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar

*Calda*

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) de coco queimado

Modo de preparo

### *Manjar*

Em um recipiente deixe o coco ralado de molho na água de coco por 10 minutos.

Em uma panela grande dissolva o [amido de milho](#) na mistura de água de coco e coco ralado.

Junte o açúcar e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.

Umedeça uma fôrma de furo central média (22 cm de diâmetro) e coloque o manjar.

Leve à geladeira por 4 horas ou até ficar firme e gelado.

### *Calda*

Em uma panela pequena, coloque o açúcar, a água e o coco queimado.

Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até obter uma calda levemente espessa.

Deixe esfriar e leve à geladeira por 3 horas.

Desenforme o manjar sobre um prato, regue com a calda e sirva em seguida.

### *Dica Nutricional*

Quer uma sobremesa gostosa e com apenas 118 kcal por porção? Essa opção de manjar de água de coco pode ser uma aliada para aqueles que buscam uma sobremesa gostosa e sem glúten.

## **Manjar de água de coco sem glúten**

---

# Bolo de chocolate sem glúten



## Ingredientes

### *Massa*

3 gemas

1 xícara (chá) de açúcar

2 tabletes de margarina culinária (200 g)

1 xícara (chá) de amido de milho

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de fubá

1 xícara (chá) de chocolate em pó

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite

1 colher (sopa) de fermento em pó

3 claras em neve

## *Cobertura*

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de chocolate em pó  
4 colheres (sopa) de leite  
2 colheres (sopa) de margarina  
Para polvilhar:  
margarina  
açúcar

## Modo de preparo

Unte e polvilhe com açúcar uma fôrma de furo central média (24 cm de diâmetro). Reserve.

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

## *Massa*

Na batedeira, junte as gemas, o açúcar, a margarina culinária e bata até obter um creme esbranquiçado.

À parte, peneire juntos o amido de milho, o fubá e o chocolate em pó.

Acrescente à batedeira os ingredientes peneirados, alternando com o leite. Bata até que a massa fique homogênea.

Desligue a batedeira, junte o fermento e misture. Acrescente as claras em neve delicadamente.

Coloque a massa na fôrma reservada e espalhe com uma colher. Leve ao forno por 35 minutos ou até que, espetando um palito, este saia limpo. Espere amornar e desenforme.

## *Cobertura*

Em uma panela média, junte o açúcar, o chocolate em pó, o leite e a margarina. Leve ao fogo médio, mexendo ocasionalmente, até ferver e engrossar levemente (cerca de 5 minutos).

Despeje a cobertura sobre o bolo e sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções  
Tempo de Preparo: 10 minutos  
Tempo de Forno: 35 minutos  
Tempo Total: 45 minutos

## ***Bolo de chocolate sem glúten***

---

## **BoLo de Cenoura sem Glúten**



### Ingredientes

#### Massa

3 cenouras médias cortadas em rodela

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo  
3 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
3 xícaras (chá) de amido de milho  
1 xícara (chá) de farinha de mandioca  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Calda

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água  
1 colher (sopa) de erva-doce  
1 colher (sopa) de açúcar

Para polvilhar:

açúcar de confeitador

Para untar e polvilhar:

óleo

açúcar

#### Modo de preparo

#### Massa

Unte e polvilhe com açúcar uma assadeira média (33 x 23 cm).  
Reserve.

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

Bata no liquidificador as cenouras, o óleo, os ovos e o açúcar até obter uma mistura homogênea.

Coloque em uma tigela, acrescente o amido de milho, a farinha e o fermento. Misture até que a massa fique homogênea.

Coloque na assadeira reservada e leve ao forno por 30 minutos até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo.

#### Calda

Em uma panela pequena ferva a água e misture a erva-doce. Retire do fogo, tampe a panela e deixe por 3 minutos.

Coe, adicione o açúcar e espere amornar.

Espere o bolo esfriar, fure várias vezes sua superfície com um

palito e espalhe a calda *reservada*. Corte em quadrados e polvilhe o açúcar de confeitiro. Sirva em seguida.

#### Variação

Se desejar, acrescente à massa meia xícara (chá) de chocolate granulado.

#### Dica

Espera o bolo absorver a calda antes de polvilhar o açúcar de confeitiro (cerca de 5 minutos).

Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos

Tempo de Forno: 30 minutos

Tempo Total: (aproximado) 45 minutos

## [Bolo de Cenoura sem Glúten](#)

---

# **Manjar de coco com calda de maracujá sem glúten**



## Ingredientes

### *Manjar*

8 colheres (sopa) de amido de milho  
1 litro de Ades sabor frapê de coco  
3 colheres (sopa) de açúcar

### *Calda*

1 maracujá  
1 xícara (chá) de água  
1 xícara (chá) de açúcar  
2 colheres (chá) de amido de milho  
4 colheres (sopa) de água

## Modo de preparo

### *Manjar*

Em uma panela grande dissolva o amido de milho no suco a base de soja sabor frapê de coco. Junte o açúcar e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.

Umedeça uma fôrma de furo central média (22 cm de diâmetro) e coloque o manjar. Leve à geladeira por 4 horas ou até ficar firme e gelado.

### *Calda*



Em uma panela média, junte o maracujá, a água, o açúcar e leve ao fogo médio. Cozinhe por 10 minutos ou até obter uma calda em ponto de fio grosso.

À parte, dissolva o amido de milho na água, junte à calda e cozinhe por mais 1 minuto. Retire do fogo e deixe esfriar.

Desenforme o manjar em um prato grande e sirva acompanhado da calda.

- Rendimento 8 porções
- Tempo de Preparo 20 minutos
- Tempo de Geladeira 4 horas
- Tempo Total 4 horas e 20 minutos

## **Manjar de coco com calda de maracujá sem glúten**