

# 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**