Aline Barcelli
Nutricionista · 77687

LEITE CONDENSADO VEGANO

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de Coco em pó
- 3/4 de xícara de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (27 g)
- 1/4 de colher (chá) de sal, cozinha
- 1/2 xícara de água quente

MÉTODO DE PREPARO

1º Primeiramente, junte o leite vegetal em pó e o açúcar demerara em um liquidificador. Em seguida, bata até combinar bem os dois ingredientes. E, o açúcar deve ficar totalmente pulverizado.

2º Posteriormente, adicione os outros ingredientes, óleo de coco, sal e água quente, e bata por mais 2 minutos. Desse modo, a mistura precisa ficar homogênea e cremosa.

3º Por fim, guarde em um recipiente fechado e, caso não use logo em seguida, armazene na geladeira por até uma semana. Pois, com o frio o leite condensado vegano tende a engrossar mais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	306 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	34 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	18 g	80 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	32 %
SÓDIO	196 mg	8 %