Aline Barcelli
Nutricionista · 77687

BRIGADEIRO DE ARROZ

INGREDIENTES

- 200 gramas de arroz integral cozido
- 130 ml de água quente
- 100 gramas de açúcar demerara
- 80 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

1º No liquidificador, coloque o arroz cozido, a água quente e o açúcar. Bata por uns 5 minutos para obter uma mistura bem lisinha e homogênea. Depois passe a mistura por um tecido e esprema bem em um recipiente. Essa é etapa é importante para garantir que o brigadeiro fique com uma boa consistência e sem gruminhos. Após coar, volte com a mistura para liquidificador.

2º Em um recipiente coloque o chocolate para derreter no micro-ondas e coloque no liquidificador. Bata novamente até ficar homogêneo e transfira para uma panela. Leve em fogo baixo e siga misturando até chegar no ponto de brigadeiro; você vai perceber que a mistura comece a soltar do fundo da panela. Essa etapa pode levar em torno de 10 minutos.

3º Para garantir que ele fique ainda mais cremoso, lisinho e brilhante você pode bater o brigadeiro no liquidificador mais uma vez, apenas usando a função pulsar algumas vezes. Transfira o brigadeiro para um recipiente e cubra com plástico filme, garantindo que ele esteja em contato com a superfície.

4º Deixe na geladeira por uns 6 horas ou até que esteja bem firme. Depois unte a mão com um pouco de água e enrole o docinho do tamanho que quiser. Finalize passando no granulado e aproveite. Esse brigadeiro pode ficar até 10 dias na geladeira, seja já enrolado ou em um recipiente com plástico filme.

5º Deixe na geladeira por uns 6 horas ou até que esteja bem firme. Depois unte a mão com um pouco de água e enrole o docinho do tamanho que quiser. Finalize passando no granulado e aproveite. Esse brigadeiro pode ficar até 10 dias na geladeira, seja já enrolado ou em um recipiente com plástico filme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	39 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	28 %
SÓDIO	5 mg	0 %