

CANJICA LIGTH ***

INGREDIENTES

- 1 copo duplo de canjica branca crua [240 g]
- 300 gramas de adoçante culinário forno e fogão
- 2 pedaços pequenos de canela
- 6 unidades de cravo da índia.
- 4 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [40 g]
- 2000 ml de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixar a canjica em molho com água por 12 horas.
- 2º Trocar a água do molho e cozinhar [2 litros de água] por 60 minutos em panela de pressão
- 3º acrescentar os outros ingredientes e deixar cozinhar mais 20 a 30 minutos sem pressão.
- 4º acrescentar os outros ingredientes e deixar cozinhar mais 20 a 30 minutos sem pressão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	15 mg	1 %

