



CURAU SAUDÁVEL

Um curau cremoso, feito com milho de verdade, sem açúcar refinado e com um toque de leite de coco ou leite desnatado. Uma sobremesa leve, nutritiva e perfeita pra quem quer matar a vontade de doce sem sair do caminho.

 25 minutos 25 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor (3 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o milho com o leite no liquidificador até ficar bem cremoso.
- 2º Leve o líquido ao fogo baixo com o xilitol e a manteiga (se estiver usando). Mexa sem parar por cerca de 10–15 minutos, até engrossar e soltar do fundo da panela.
- 3º Despeje em potinhos individuais e polvilhe canela por cima. Sirva morno ou gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (137 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	167 mg	229 mg	10 %