

Canjica fit

7 porções

Ingredientes

ou

1 xícara de Milho de canjica (120 g)

ou

1/2 garrafinha de Leite de coco (100ml)

ou

1/2 xícara de água (100ml)

ou

Cravo da Índia a gosto

ou

1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)

ou

2 colheres de sopa de Xilytol (20g)

ou

1 colher de sopa rasa de amido de milho (10 g)

Método de preparo

1

Em um recipiente deixar a canjica de molho por 12 horas. Descarte a água e coloque a canjica em uma panela de pressão. Cubra com bastante água (pelo menos 4 dedos). Cozinhe a canjica por 25 minutos após a panela pegar pressão;

2

Em uma panela, junte o leite de coco, a água, o cravo, o xilitol e o amido de milho. Quando começar a engrossar, junte a canjica cozida, mexa até o creme ficar uniforme e ganhar consistência. Coloque em recipientes individuais e salpique canela por cima. Sirva quente ou frio.