



PUDIM SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha (270 g)
- 400ml de leite de coco
- 1 e 1/2 xícara de chá cheia de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (170 g)
- 1/4 de xícara de água quente
- 2 colheres de sopa cheias de amido de milho [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque o açúcar mascavo em uma forma para pudim com furo no centro, leve ao fogo bem baixo e deixe o açúcar derreter. Assim que estiver dourado, coloque a água quente com cuidado e mexa. Deixe descansando enquanto coloca o pudim para bater. Peneire todos os ovos. Coloque os ovos e o restante dos ingredientes no liquidificador e bata bem. Despeje na forma e leve para assar [forno médio 180 graus preaquecido] em banho-maria por 1 hora. Leve a geladeira por pelo menos 4 horas para esfriar. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	29 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	41 mg	2 %