



LEITE DE COCO CASEIRO

Utilize em preparações básicas como shakes, vitaminas, cappuccinos ou bolos.

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de coco da bahia [seco ou verde] [325 g]
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira, publica [474 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador a polpa do coco [pode ter aquela casca fina marrom junto] Com água fervente até cobrir.
- 2º Leve a uma peneira ou coador de pano e escorra a batida.
- 3º A fibra residual é a farinha de coco, e o líquido por ser armazenado por 5 dias em geladeira recipiente fechado, ou congelado em porções individuais.
- 4º A farinha você pode levar a frigideira para tirar a umidade, ou consumir em 3 dias [preparo de bolos, mingau, vitaminas]
- 5º A farinha você pode levar a frigideira para tirar a umidade, ou consumir em 3 dias [preparo de bolos, mingau, vitaminas]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	55 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	10 mg	0 %