



ACESSE MAIS RECEITAS AQUI: <https://escolavegana.com/>

Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano

Você já ouviu falar do Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano? Essa delícia é uma das sobremesas mais queridas por quem segue uma alimentação vegana e livre de glúten.

Não só é incrivelmente saborosa, como também é saudável e fácil de fazer. Se você está buscando uma receita que seja 100% vegana e que agrade a todos, está no lugar certo!

Aqui na Escola Vegana, adoramos compartilhar essas receitas que aquecem o coração e trazem aquele gostinho de tradição com um toque especial. Vamos juntos preparar essa maravilha?

A História do Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano

O bombocado é uma sobremesa tradicional brasileira, conhecida por sua textura cremosa e sabor marcante de milho. A versão vegana e sem glúten desta receita surgiu como uma alternativa para atender à crescente demanda por opções alimentares mais inclusivas.

Adaptar receitas tradicionais para versões veganas tem sido uma tendência cada vez mais popular, e o bombocado não ficou de fora.

Além de ser uma opção para quem tem restrições alimentares, essa versão é uma prova de que é possível manter o sabor e a essência do prato original. É incrível ver como podemos reinventar nossas tradições culinárias sem perder a autenticidade, não é mesmo?

Ingredientes - Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano

Preparar o Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano é mais fácil do que você imagina. Separe os ingredientes e siga o passo a passo que você terá uma sobremesa deliciosa em pouco tempo. Os ingredientes que você vai precisar são bem simples e fáceis de encontrar. Vamos conferir?

Ingredientes:

- 2 xícaras (320 g) de milho verde (fresco ou congelado)
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 xícara (200 g) de açúcar demerara
- 1/2 xícara (60 g) de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo vegetal ou óleo de coco
- 1/2 xícara (70 g) de farinha de arroz
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Agora que você já separou tudo, vamos ao modo de preparo dessa delícia!

Modo de Preparo - Passo a passo

Preparar o Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano é uma tarefa simples, que pode ser feita por qualquer pessoa, mesmo que você não tenha muita experiência na cozinha. O importante é seguir cada passo com atenção e carinho. Vamos lá?

Preparação do Milho

1. Se estiver usando milho fresco, retire os grãos das espigas com uma faca. Se estiver usando milho congelado, descongele e escorra bem.

Mistura dos Ingredientes Líquidos

2. No liquidificador, adicione o milho verde, o leite de coco, o óleo vegetal e o açúcar demerara. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.

Adição dos Ingredientes Secos

3. Em uma tigela grande, combine o coco ralado, a farinha de arroz, o fermento em pó e a pitada de sal. Misture bem.

4. Adicione a mistura líquida do liquidificador aos ingredientes secos e mexa até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.

Preparação da Forma

5. Unte uma forma retangular ou uma assadeira com óleo vegetal ou óleo de coco. Se preferir, use forminhas individuais de silicone ou papel para facilitar na hora de desenformar.

6. Despeje a massa na forma ou forminhas, espalhando uniformemente com uma espátula.

Assamento

7. Preaqueça o forno a 180°C.

8. Coloque a forma no forno preaquecido e asse por cerca de 30-35 minutos, ou até que o bombocado esteja dourado e firme ao toque. Faça o teste do palito: ele deve sair limpo ao ser inserido no centro do bombocado.

Resfriamento e Servir

9. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar.

10. Sirva em temperatura ambiente ou levemente aquecido.

Dicas Adicionais

- Variedade de Leites Vegetais: Você pode substituir o leite de coco por outros leites vegetais, como leite de amêndoas ou leite de soja, para variar o sabor.
- Adoçante Alternativo: O açúcar demerara pode ser substituído por açúcar de coco ou outro adoçante granulado de sua preferência.
- Decoração: Polvilhe coco ralado extra por cima do bombocado antes de assar para uma decoração adicional e um sabor extra.

Dúvidas Comuns

Posso substituir algum ingrediente?

Sim, você pode substituir o leite de coco por outros leites vegetais, como leite de amêndoas ou soja.

Como baratear a receita?

Você pode usar milho de lata, que é mais barato e fácil de encontrar, e substituir o açúcar demerara por açúcar refinado.

Como fazer para 2 ou 4 pessoas?

Para 2 pessoas, faça meia receita. Para 4 pessoas, mantenha as medidas da receita original, pois ela já rende bastante.

Posso usar farinha de outro tipo?

Pode, mas a farinha de arroz é a melhor para manter a textura sem glúten do bombocado.

Posso congelar o bombocado?

Sim, você pode congelar em porções individuais e aquecer antes de servir.

Benefícios dos Ingredientes

O Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano combina ingredientes simples e nutritivos. O milho é uma ótima fonte de carboidratos, proporcionando energia. O coco ralado e o óleo de coco oferecem gorduras saudáveis.

A farinha de arroz mantém a receita sem glúten, ideal para quem tem intolerância. Esses ingredientes, além de saborosos, tornam essa sobremesa uma opção deliciosa para qualquer ocasião.

As Melhores Ocasões para Servir o Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano

Essa sobremesa é perfeita para várias ocasiões, desde um lanche da tarde com a família até festas de aniversário. O bombocado também é uma excelente opção para levar a encontros de amigos ou piqueniques.

Harmoniza bem com um suco de frutas frescas ou um chá gelado. Seja qual for a ocasião, essa receita vai encantar a todos.

Como Ganhar uma Renda Extra com o Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano

1. Venda por encomenda: Ofereça para amigos e familiares e faça uma divulgação nas redes sociais.
2. Feiras e eventos: Participe de feiras gastronômicas e eventos veganos, levando o bombocado como destaque.
3. Pacotes promocionais: Crie pacotes com diferentes sabores de bombocado para vender em lojas de produtos naturais.

Conclusão

Preparar o Bombocado de Milho Sem Glúten Vegano é uma maneira deliciosa e saudável de aproveitar uma sobremesa tradicional brasileira. Esperamos que você tenha gostado dessa receita e se sinta inspirado a prepará-la em casa.

Deixe seu comentário com a sua opinião e sugestões. Adoramos saber como foi a sua experiência na cozinha. Até a próxima receita!