



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

## Brigadeiro de Milho Sem Glúten Vegano

O brigadeiro de milho sem glúten vegano é uma delícia que surpreende pelo sabor e pela simplicidade.

Imagine só, aquele docinho que é a cara do Brasil, mas com uma pegada diferente e saudável, sem nada de origem animal e ainda por cima sem glúten.

Ideal para quem tem intolerâncias ou simplesmente quer algo mais leve e nutritivo. Vamos aprender a fazer essa maravilha?

### A História do Brigadeiro de Milho Sem Glúten Vegano

A ideia de reinventar o brigadeiro surgiu da necessidade de adaptar receitas tradicionais para dietas veganas e sem glúten.

O milho, ingrediente típico da culinária brasileira, é a estrela desta versão. Transformar o milho em brigadeiro pode parecer inusitado, mas a combinação é perfeita. A textura cremosa do milho cozido, somada ao sabor suave do leite de coco, cria um doce irresistível.

Essa versão alternativa do brigadeiro conquistou muitos adeptos, mostrando que é possível inovar sem perder o sabor.

### Ingredientes - Brigadeiro de Milho Sem Glúten Vegano

Para preparar o brigadeiro de milho sem glúten vegano, você vai precisar de alguns ingredientes que, além de saudáveis, são fáceis de encontrar. Essa receita é prática e não requer ingredientes complicados. Vamos aos detalhes:

Ingredientes:

- 1 xícara de milho verde cozido (160g)
- 1/2 xícara de leite de coco (120ml)
- 1/2 xícara de açúcar demerara (100g)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (30ml)
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz (20g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (5ml)
- 1/4 xícara de coco ralado fino (25g)
- 1/4 xícara de coco ralado grosso para decorar (25g)

Com esses ingredientes em mãos, você está pronto para começar a preparar essa delícia vegana.

#### Modo de Preparo - Passo a passo

Agora que temos todos os ingredientes, é hora de colocar a mão na massa. O processo é simples e, com algumas dicas, você vai conseguir fazer um brigadeiro de milho sem glúten vegano perfeito. Vamos lá?

#### Modo de Preparo:

1. Preparar o milho: Cozinhe o milho verde até que esteja bem macio. Em seguida, escorra e deixe esfriar um pouco.
2. Bater os ingredientes: No liquidificador, adicione o milho cozido, o leite de coco e o extrato de baunilha. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa. Reserve.
3. Preparar a mistura do brigadeiro: Em uma panela média, adicione o óleo de coco e aqueça em fogo médio até derreter. Em seguida, acrescente o açúcar demerara e mexa até que o açúcar comece a dissolver.
4. Adicionar a mistura de milho: Adicione a mistura de milho batida na panela com o açúcar e o óleo de coco. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre para não grudar no fundo, por cerca de 5 minutos.
5. Engrossar a mistura: Acrescente a farinha de arroz à panela, misturando bem para que não forme grumos. Continue cozinhando e mexendo constantemente até que a mistura comece a se soltar do fundo da panela e atinja uma consistência de brigadeiro. Isso deve levar cerca de 10-15 minutos.
6. Adicionar o coco ralado: Quando a mistura estiver no ponto, acrescente o coco ralado fino e misture bem para incorporar. Retire do fogo e deixe esfriar completamente.
7. Formar os brigadeiros: Com as mãos levemente untadas com óleo de coco, faça pequenas bolinhas com a mistura já fria. Passe as bolinhas no coco ralado grosso para decorar.

#### Dicas adicionais:

- Para uma variação, você pode adicionar uma pitada de canela em pó na mistura de brigadeiro enquanto cozinha.
- Se preferir, substitua o coco ralado grosso por confeitos veganos coloridos para um toque divertido.

### Dúvidas Comuns

1. Posso substituir o açúcar demerara por outro tipo de açúcar?  
Sim, pode usar açúcar mascavo ou açúcar de coco para um sabor diferente.
2. Não tenho farinha de arroz, posso usar outra farinha?  
Sim, a farinha de amêndoas ou de aveia são boas opções para manter a receita sem glúten.
3. Como faço para aumentar a receita para 2 ou 4 pessoas?  
Basta dobrar ou quadruplicar todos os ingredientes. A receita se adapta bem a essas mudanças.
4. Posso congelar os brigadeiros?  
Sim, você pode congelar os brigadeiros por até 3 meses. Deixe descongelar naturalmente antes de servir.
5. Como posso deixar a receita mais barata?  
Use coco ralado fresco em vez do industrializado e troque o óleo de coco por óleo vegetal neutro.

### Benefícios dos Ingredientes

O milho é um ingrediente versátil e nutritivo, rico em fibras e carboidratos complexos, proporcionando energia de maneira saudável. O leite de coco adiciona uma cremosidade deliciosa e é uma excelente alternativa ao leite convencional, sendo totalmente vegano.

O óleo de coco, além de dar um toque especial, é uma gordura saudável que pode ser incorporada na dieta de várias formas.

### As Melhores Ocasões para servir o Brigadeiro de Milho Sem Glúten Vegano

O brigadeiro de milho sem glúten vegano é perfeito para festas de aniversário, reuniões familiares ou até mesmo para um lanche da tarde especial. É uma opção deliciosa e saudável que agrada a todos. Harmonize com sucos naturais ou um chá gelado de ervas, que complementam o sabor do brigadeiro sem sobrecarregar o paladar.

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

1. Vendas Online: Utilize redes sociais e aplicativos de entrega para vender seus brigadeiros. Fotos atraentes e descrições detalhadas ajudam a atrair clientes.
2. Feiras e Eventos: Participe de feiras veganas e eventos gastronômicos. Esses locais são perfeitos para encontrar um público que valoriza opções saudáveis e veganas.

3. Parcerias com Cafés e Restaurantes: Ofereça seus brigadeiros para cafés e restaurantes locais como uma opção de sobremesa diferenciada.

#### Conclusão

O brigadeiro de milho sem glúten vegano é uma opção deliciosa e saudável para qualquer ocasião. Esperamos que você tenha gostado dessa receita e que se aventure a prepará-la em casa. Deixe nos comentários sua opinião sincera e sugestões para futuras receitas. Até a próxima, com mais delícias veganas aqui na Escola Vegana!