



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

Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana

Procurando por uma receita deliciosa e que atenda a todas as suas necessidades alimentares? A Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana é a escolha perfeita.

Além de ser 100% vegana e saudável, essa receita é uma verdadeira explosão de sabor que vai conquistar todos os paladares.

Ideal para quem busca opções livres de produtos de origem animal e glúten, essa canjica é uma excelente alternativa para diversificar seu cardápio. Vamos juntos descobrir como preparar essa delícia?

A História do Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana

A canjica é um prato tradicional brasileiro, especialmente popular durante as festas juninas. Originalmente, a canjica era feita com leite de vaca e açúcar branco, mas a versão vegana e sem glúten surgiu para atender à demanda crescente por opções mais saudáveis e inclusivas.

Com a substituição dos ingredientes tradicionais por alternativas vegetais, como o leite de coco e o leite de amêndoas, e o uso do amendoim para adicionar um toque especial, a

Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana ganhou espaço nas mesas de quem segue uma alimentação vegana ou possui restrições alimentares. Essa adaptação não só mantém o sabor autêntico, mas também torna a receita acessível a todos.

Ingredientes - Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana

Antes de começarmos a preparar nossa deliciosa canjica, vamos dar uma olhada nos ingredientes necessários. A Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana é feita com itens simples e fáceis de encontrar, garantindo praticidade na hora do preparo.

Aqui está a lista do que você vai precisar:

Ingredientes:

- 2 xícaras (350 g) de canjica de milho branca
- 1 litro de água para cozimento
- 1 litro de leite de coco
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas ou outro leite vegetal
- 1 xícara (150 g) de amendoim torrado sem casca e sem sal
- 1 xícara (200 g) de açúcar demerara
- 1 pau de canela
- 4 cravos-da-índia
- 1 pitada de sal
- Canela em pó para polvilhar (opcional)

Com esses ingredientes em mãos, já podemos seguir para o preparo dessa maravilha.

Modo de Preparo - Passo a passo

Agora que você já tem todos os ingredientes, vamos ao passo a passo para preparar a Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana. Não se preocupe, é mais fácil do que parece, e o resultado é uma sobremesa cremosa e cheia de sabor.

Preparação da Canjica:

1. Lave a canjica em água corrente e coloque-a de molho em um recipiente com água por pelo menos 8 horas ou durante a noite. Isso ajuda a amolecer os grãos e reduzir o tempo de cozimento.

Cozimento da Canjica:

2. Escorra a água da canjica e transfira os grãos para uma panela de pressão. Adicione 1 litro de água e cozinhe em fogo médio por cerca de 30 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente.

Preparação do Amendoim:

3. Enquanto a canjica cozinha, triture metade do amendoim em um processador de alimentos até obter uma textura fina. Reserve a outra metade para adicionar inteiros na canjica.

Cozimento com Leites e Especiarias:

4. Após o cozimento da canjica, abra a panela de pressão e adicione o leite de coco, o leite de amêndoas, o açúcar demerara, o pau de canela, os cravos-da-índia e a pitada de sal.
5. Leve a panela ao fogo médio novamente, agora sem pressão, e cozinhe por mais 20-25 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a canjica esteja bem cremosa e os sabores estejam incorporados.

Adição do Amendoim:

6. Nos últimos 10 minutos de cozimento, adicione o amendoim triturado e os amendoins inteiros. Mexa bem para distribuir uniformemente.

Finalização e Servir:

7. Retire o pau de canela e os cravos-da-índia da panela. Despeje a canjica em uma tigela grande ou em recipientes individuais.

8. Polvilhe canela em pó por cima, se desejar, e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas Adicionais

- Variedade de Leites Vegetais: Você pode substituir o leite de amêndoas por outro leite vegetal de sua preferência, como leite de soja ou leite de aveia.

- Adoçante Alternativo: Se preferir, você pode usar açúcar de coco ou outro adoçante natural no lugar do açúcar demerara.

- Textura do Amendoim: Triture o amendoim conforme sua preferência - mais grosso para uma textura crocante ou mais fino para incorporar melhor à canjica.

Dúvidas Comuns

1. Posso substituir o leite de amêndoas por outro leite vegetal?

Sim, você pode usar qualquer leite vegetal de sua preferência, como leite de soja ou de aveia.

2. Como posso baratear a receita?

Troque o leite de amêndoas por leite de soja, que costuma ser mais barato, e use açúcar comum no lugar do demerara.

3. Como faço para ampliar essa receita para 2 ou 4 pessoas?

Para duplicar a receita, basta dobrar todos os ingredientes. Para quatro pessoas, quadruple as quantidades.

4. Posso usar outro tipo de açúcar?

Claro, você pode substituir o açúcar demerara por açúcar de coco, mascavo ou até adoçantes naturais.

5. O que fazer se não tiver amendoim?

Você pode substituir o amendoim por castanhas ou nozes, que também ficam deliciosas na receita.

Benefícios dos Ingredientes

Os ingredientes dessa Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana são não só deliciosos, mas também trazem benefícios incríveis. O leite de coco e o leite de amêndoas contribuem para uma textura cremosa, enquanto o amendoim adiciona um sabor irresistível e um toque crocante. A canela e o cravo-da-índia, além de seus sabores marcantes, ajudam a deixar o prato ainda mais especial.

As Melhores Ocasões para Servir a Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana

Essa receita é perfeita para diversas ocasiões, desde uma sobremesa em um almoço de família até uma reunião de amigos. Também é uma ótima opção para festas juninas,

mantendo a tradição com um toque especial. Harmonize com um chá de ervas ou uma bebida refrescante, como suco de maracujá, para complementar o sabor da canjica.

Como Ganhar uma Renda Extra com a Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana

1. Vendas em Feiras:

Prepare a canjica em porções individuais e venda em feiras ou eventos veganos. É uma sobremesa que atrai muitos interessados.

2. Encomendas para Festas:

Ofereça suas delícias para festas e eventos, principalmente durante as celebrações juninas.

3. Aulas de Culinária:

Compartilhe seu conhecimento e ensine outras pessoas a fazer essa receita em workshops de culinária vegana.

Conclusão

Agora que você aprendeu a preparar a deliciosa Canjica com Amendoim Sem Glúten Vegana, é hora de colocar a mão na massa e surpreender a todos com essa sobremesa incrível.

Se você gostou da receita, deixe sua opinião sincera nos comentários e compartilhe suas sugestões. Vamos adorar saber como foi sua experiência e como podemos melhorar ainda mais nosso conteúdo aqui na Escola Vegana.