



ACESSE MAIS RECEITAS VEGANAS EM: <https://escolavegana.com/>

Canjica de Coco Sem Glúten Vegana

Se você está buscando uma receita vegana deliciosa e que agrade a todos, a Canjica de Coco Sem Glúten Vegana é uma excelente escolha.

Essa receita é perfeita para quem quer saborear um prato tradicional de festas juninas, mas sem comprometer a dieta vegana e sem glúten.

Aqui na Escola Vegana, acreditamos que é possível transformar pratos clássicos em versões saudáveis e igualmente saborosas. A canjica de coco é uma dessas receitas que, além de deliciosa, é muito fácil de preparar. Vamos embarcar juntos nessa aventura culinária?

A História da Canjica de Coco Sem Glúten Vegana

A canjica, também conhecida como mungunzá em algumas regiões do Brasil, é um prato típico das festas juninas. Originalmente, a canjica é feita com leite de vaca, mas a nossa versão vegana utiliza leite de coco, que dá um toque especial ao prato.

A canjica de coco sem glúten vegana surgiu como uma alternativa saudável e inclusiva, permitindo que pessoas com restrições alimentares também possam aproveitar essa delícia.

Essa adaptação mantém a essência do prato original, mas adiciona uma camada de sabor e leveza que só o leite de coco pode proporcionar.

Ingredientes - Canjica de Coco Sem Glúten Vegana

Para fazer a canjica de coco sem glúten vegana, você vai precisar de alguns ingredientes básicos, todos facilmente encontrados em qualquer mercado. Esses ingredientes são a

chave para garantir que a receita fique deliciosa e com aquela textura cremosa que a gente adora.

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de milho para canjica (400g)
- 1 litro de água (1000ml)
- 1 litro de leite de coco (1000ml)
- 1 xícara de açúcar demerara (200g)
- 1/2 xícara de coco ralado (40g)
- 1 pau de canela
- 5 cravos-da-índia
- 1 pitada de sal (1g)

Esses são os ingredientes que você vai precisar para preparar a canjica de coco sem glúten vegana. Lembre-se de seguir a receita direitinho para garantir que tudo saia perfeito.

Modo de Preparo - Passo a passo

Agora que você já tem todos os ingredientes em mãos, é hora de colocar a mão na massa. O modo de preparo da canjica de coco sem glúten vegana é simples, mas requer alguns passos importantes para garantir que o resultado final seja delicioso.

MODO DE PREPARO:

- 1. Preparação do Milho:** Coloque o milho para canjica em uma tigela grande e cubra com água. Deixe de molho por pelo menos 12 horas ou durante a noite. Após esse tempo, escorra e lave bem o milho.
- 2. Cozimento Inicial:** Em uma panela de pressão, adicione o milho para canjica escorrido e 1 litro de água. Cozinhe na pressão por cerca de 30 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente antes de abrir a panela.
- 3. Adição dos Ingredientes:** Com o milho cozido, adicione o leite de coco, o açúcar demerara, o coco ralado, o pau de canela, os cravos-da-índia e a pitada de sal. Mexa bem para incorporar todos os ingredientes.
- 4. Cozimento Final:** Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente para evitar que grude no fundo, por aproximadamente 20-30 minutos, ou até que a canjica esteja macia e o caldo tenha engrossado.
- 5. Ajustes Finais:** Se necessário, adicione mais leite de coco ou água para ajustar a consistência, de acordo com sua preferência. Lembre-se de retirar o pau de canela e os cravos-da-índia antes de servir.

Dicas Adicionais:

- **Doce de Coco:** Para um sabor mais rico, adicione pedaços de coco fresco à canjica durante o cozimento.
- **Variedade:** Experimente adicionar raspas de limão ou laranja para um toque cítrico.
- **Serviço:** Sirva a canjica quente ou fria, conforme sua preferência. Pode ser acompanhada de canela em pó polvilhada por cima.

Dúvidas Comuns

1. Posso substituir o leite de coco?

Sim, você pode usar outro leite vegetal, como leite de amêndoas ou de soja, mas o sabor será diferente.

2. Como faço para baratear a receita?

Use leite de coco caseiro, feito com coco ralado e água. É mais barato e também muito saboroso.

3. Como ampliar a receita para 2 ou 4 pessoas?

Basta dobrar ou quadruplicar todos os ingredientes. O tempo de cozimento permanecerá o mesmo.

4. Posso adicionar outros ingredientes?

Sim, frutas secas como passas ou damascos picados podem ser uma boa adição para variar o sabor.

5. Posso congelar a canjica de coco sem glúten vegana?

Sim, a canjica pode ser congelada em porções individuais por até 3 meses. Descongele na geladeira e aqueça antes de servir.

Benefícios dos Ingredientes

A Canjica de Coco Sem Glúten Vegana é rica em ingredientes deliciosos e saudáveis. O milho para canjica é uma excelente fonte de carboidratos, fornecendo energia. O leite de coco e o coco ralado adicionam gorduras saudáveis que são essenciais para o nosso corpo.

O açúcar demerara é uma opção menos processada de adoçante, e a canela e os cravos adicionam não só sabor, mas também propriedades antioxidantes.

As Melhores Ocasões para Servir a Canjica de Coco Sem Glúten Vegana

Essa receita é perfeita para ser servida em festas juninas, mas não se limite a isso. A canjica de coco sem glúten vegana é uma ótima opção para sobremesas em almoços de família, jantares com amigos ou até mesmo para um lanche da tarde.

Ela harmoniza muito bem com chás de ervas ou sucos naturais, proporcionando um momento delicioso e saudável para qualquer ocasião.

Como Ganhar uma Renda Extra com a Canjica de Coco Sem Glúten Vegana

1. Venda em Festas e Eventos: Ofereça a canjica em festas juninas, eventos veganos ou feiras gastronômicas.

2. Entrega em Casa: Faça entregas sob encomenda para pessoas que querem uma sobremesa vegana e sem glúten, mas não têm tempo de preparar.

3. Kits de Ingredientes: Venda kits com todos os ingredientes necessários para que as pessoas façam a receita em casa.

Conclusão

A Canjica de Coco Sem Glúten Vegana é uma receita que combina tradição e inovação, trazendo um sabor delicioso e inclusivo para todos. Espero que você tenha gostado dessa receita e que ela faça sucesso na sua casa.

Não se esqueça de deixar a sua opinião sincera e sugestões nos comentários. A cozinha é um espaço de experimentação e aprendizado, e sua participação é fundamental para a Escola Vegana continuar crescendo.