



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

### **Pamonha Doce Sem Glúten Vegana**

Você já experimentou uma pamonha doce sem glúten vegana? Se ainda não, está na hora de conhecer essa delícia!

A pamonha é um prato tradicional brasileiro que geralmente leva ingredientes de origem animal, mas hoje vou te ensinar uma versão 100% vegana e saudável.

Ideal para quem busca uma alimentação mais consciente e quer saborear uma sobremesa típica e deliciosa. Prepare-se para descobrir como fazer essa maravilha em casa, de forma prática e cheia de sabor.

### **A História da Pamonha Doce Sem Glúten Vegana**

A pamonha é um prato tradicional da culinária brasileira, especialmente popular nas festas juninas. Originalmente, ela é feita com milho verde, açúcar e ingredientes como leite e manteiga.

No entanto, a versão vegana da pamonha doce sem glúten surgiu como uma alternativa para aqueles que seguem uma dieta vegana e evitam o glúten. A adaptação dessa receita preserva a essência do sabor, utilizando ingredientes de origem vegetal que proporcionam uma experiência tão saborosa quanto a original.

Essa variação tem conquistado cada vez mais fãs que buscam por opções mais saudáveis e inclusivas.

### **Ingredientes - Pamonha Doce Sem Glúten Vegana**

Para preparar essa delícia, você vai precisar de alguns ingredientes que provavelmente já tem na sua cozinha. A pamonha doce sem glúten vegana é feita com ingredientes simples, mas que juntos criam um sabor irresistível.

Antes de começarmos, aqui vai uma lista do que você vai precisar:

### **Ingredientes:**

- 6 espigas de milho verde (cerca de 600g de milho debulhado)
- 1 xícara de açúcar demerara (200g)
- 1 xícara de leite de coco (240ml)
- 1/2 xícara de água (120ml)
- 1 pitada de sal (1g)
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional) (2g)
- Palhas de milho (para envolver a pamonha)

Agora que você já sabe o que precisa, vamos ao preparo. A pamonha doce sem glúten vegana é fácil de fazer e o resultado vai surpreender você e seus convidados.

### **Modo de Preparo - Passo a Passo**

Preparar a pamonha doce sem glúten vegana é uma atividade prazerosa e simples. Siga este passo a passo e em pouco tempo você terá uma sobremesa deliciosa e sem glúten pronta para saborear.

### **Modo de Preparo:**

- 1. Preparação das Palhas:** Comece lavando bem as palhas de milho e deixando-as de molho em água quente para amolecerem, facilitando o manuseio. Em seguida, seque-as cuidadosamente.
- 2. Preparação do Milho:** Com uma faca, debrulhe o milho das espigas, cortando os grãos o mais próximo possível do sabugo. Coloque os grãos em um liquidificador.
- 3. Mistura da Massa:** Adicione o leite de coco, a água, o açúcar demerara e a pitada de sal ao liquidificador. Bata tudo até obter uma massa homogênea. Se desejar, adicione a canela em pó para dar um sabor extra.
- 4. Montagem das Pamonhas:** Pegue duas palhas de milho, sobreponha-as e dobre formando um copinho. Encha com a massa de milho, deixando um espaço para fechar. Dobre as extremidades e amarre com tiras finas de palha ou barbante, formando pacotinhos bem fechados.
- 5. Cozimento:** Em uma panela grande, coloque bastante água para ferver. Adicione as pamonhas com cuidado e cozinhe por cerca de 40-50 minutos. As pamonhas estarão prontas quando a massa estiver firme ao toque.
- 6. Resfriamento:** Retire as pamonhas da água com uma escumadeira e deixe escorrer. Espere esfriar um pouco antes de servir.

### **Dicas Adicionais:**

- **Variedade:** Para uma pamonha mais cremosa, acrescente um pouco mais de leite de coco na massa.

- **Sabor:** Experimente adicionar coco ralado fresco à massa para um sabor adicional.
- **Conservação:** Guarde as pamonhas em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Podem ser aquecidas no vapor ou micro-ondas antes de servir.

## Dúvidas Comuns

- 1. Posso usar outro tipo de açúcar?** Sim, você pode substituir o açúcar demerara por açúcar mascavo ou outro de sua preferência.
- 2. Não tenho leite de coco, posso usar outro leite vegetal?** Claro! Leite de amêndoas ou de aveia também funcionam bem.
- 3. Como faço para ampliar a receita?** Para dobrar a receita, basta dobrar todos os ingredientes. Para quadruplicar, faça o mesmo com todos os ingredientes.
- 4. Posso fazer a pamonha sem canela?** Sim, a canela é opcional e serve para dar um toque extra de sabor.
- 5. Como posso deixar a receita mais barata?** Você pode usar milho de lata em vez de milho fresco, mas o sabor pode ficar um pouco diferente.

## Benefícios dos Ingredientes

Os ingredientes da pamonha doce sem glúten vegana são ricos em macronutrientes. O milho é uma excelente fonte de carboidratos, o que fornece energia.

O leite de coco contribui com gorduras saudáveis, enquanto o açúcar demerara adoça de maneira mais natural e menos processada que o açúcar branco. A combinação desses ingredientes resulta em uma sobremesa deliciosa e nutritiva.

## As Melhores Ocasões para Servir a Pamonha Doce Sem Glúten Vegana

A pamonha doce sem glúten vegana é perfeita para diversas ocasiões. É ideal para festas juninas, mas também pode ser servida em reuniões familiares, piqueniques e sobremesas de fim de semana.

Para harmonizar, um bom suco de frutas natural, como suco de maracujá ou limonada, é uma excelente pedida. Esses sucos ajudam a complementar o sabor doce da pamonha de maneira refrescante.

## Como Ganhar uma Renda Extra com a Pamonha Doce Sem Glúten Vegana

- 1. Venda em Feiras Livres:** Leve suas pamonhas para feiras de produtos naturais e orgânicos. Elas são um grande atrativo para quem busca opções veganas.
- 2. Aceite Encomendas:** Divulgue nas redes sociais e aceite encomendas para festas e eventos. Personalize as embalagens para um toque especial.
- 3. Parcerias com Cafés e Lanchonetes:** Ofereça suas pamonhas para estabelecimentos que procuram por opções veganas e sem glúten para o cardápio.

## **Conclusão**

Espero que tenha gostado de aprender a fazer a pamonha doce sem glúten vegana. Essa receita é uma opção deliciosa e saudável para qualquer ocasião.

Não esqueça de deixar sua opinião sincera e sugestões nos comentários. Vamos adorar saber como ficou a sua pamonha e compartilhar dicas com outros leitores. Até a próxima!