



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

## Pé de Moça Sem Glúten Vegano

O Pé de Moça Sem Glúten Vegano é uma delícia tradicional brasileira adaptada para aqueles que seguem uma dieta vegana e precisam evitar o glúten.

Sabe aquele docinho que lembra a infância e as festas de família? Pois é, agora você pode preparar uma versão 100% vegana e saudável, perfeita para compartilhar com amigos e familiares.

Este artigo vai te mostrar como fazer essa receita irresistível, cheia de sabor e textura, sem abrir mão dos princípios do veganismo. Bora pra cozinha?

## A História do Pé de Moça Sem Glúten Vegano

A origem do Pé de Moça é uma variação do famoso pé de moleque, um doce típico das festas juninas brasileiras. Enquanto o pé de moleque é duro e crocante, o pé de moça tem uma textura mais macia e suave, que conquista facilmente o paladar.

A versão sem glúten e vegana surge da necessidade de adaptar essa delícia para dietas restritivas, mantendo o sabor autêntico e a alegria de saborear um bom doce. Com alguns ajustes nos ingredientes, conseguimos criar uma receita inclusiva, mas sem perder a essência.

## Ingredientes - Pé de Moça Sem Glúten Vegano

Para fazer o Pé de Moça Sem Glúten Vegano, você vai precisar de alguns ingredientes básicos. Cada um deles foi escolhido para garantir que a receita seja 100% vegana e sem glúten, mas sem comprometer o sabor e a textura.

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras (300 g) de amendoim torrado sem casca
- 1 xícara (200 g) de açúcar demerara
- 1 lata (395 g) de leite condensado de coco
- 2 colheres de sopa (30 g) de margarina vegana ou óleo de coco
- 1/4 xícara (25 g) de cacau em pó (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá (5 ml) de essência de baunilha (opcional)
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar (opcional)

Esses ingredientes são fáceis de encontrar e garantem que seu Pé de Moça Sem Glúten Vegano fique delicioso e com a textura perfeita.

#### Modo de Preparo - Passo a passo

Agora que já temos todos os ingredientes em mãos, vamos ao modo de preparo do Pé de Moça Sem Glúten Vegano. É um processo simples e direto, mas requer atenção aos detalhes para que tudo saia perfeito.

#### Preparação dos Ingredientes:

1. Se o amendoim não estiver torrado, coloque-o em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que esteja levemente dourado. Deixe esfriar completamente.

#### Cozimento da Mistura:

2. Em uma panela grande, adicione o açúcar demerara, a margarina vegana (ou óleo de coco) e o leite condensado de coco.

3. Leve ao fogo médio e mexa constantemente com uma colher de pau ou espátula de silicone até que o açúcar se dissolva completamente e a mistura comece a engrossar. Isso deve levar cerca de 10-15 minutos.

#### Adição do Amendoim e Cacau:

4. Adicione o amendoim torrado e a pitada de sal à panela. Se estiver usando, adicione o cacau em pó e a essência de baunilha.

5. Continue mexendo até que a mistura comece a se soltar do fundo da panela e atinja uma consistência mais firme, semelhante a brigadeiro. Isso deve levar mais 10-15 minutos.

#### Resfriamento:

6. Despeje a mistura em uma forma retangular untada ou forrada com papel manteiga, espalhando uniformemente com a ajuda de uma espátula.

7. Deixe esfriar em temperatura ambiente por cerca de 30 minutos e depois leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até que esteja completamente firme.

#### Corte e Finalização:

8. Retire a mistura da forma e corte em quadradinhos ou no formato desejado.
9. Se desejar, polvilhe com açúcar de confeitiro para dar um toque especial.

#### Dicas Adicionais:

- Variedade de Nozes: Você pode substituir parte do amendoim por outras nozes ou castanhas, como castanha-de-caju ou amêndoas, para variar o sabor.
- Textura: Se preferir uma textura mais crocante, adicione o amendoim apenas nos últimos minutos de cozimento.
- Armazenamento: O pé de moça pode ser armazenado em um recipiente hermético em local fresco e seco por até uma semana.

#### Dúvidas Comuns

Posso substituir algum ingrediente?

Sim, você pode substituir a margarina vegana por óleo de coco e o amendoim por outras nozes.

Como baratear a receita?

Use amendoim com casca e descasque em casa, e substitua o leite condensado de coco por uma versão caseira.

Como fazer para mais pessoas?

Para duas pessoas, use metade dos ingredientes. Para quatro, dobre a receita.

O cacau em pó é obrigatório?

Não, o cacau é opcional e pode ser retirado se preferir um sabor mais suave.

Posso usar outro tipo de açúcar?

Pode sim! O açúcar mascavo é uma boa alternativa ao demerara.

#### Benefícios dos Ingredientes

O amendoim é rico em proteínas e gorduras saudáveis, enquanto o leite condensado de coco traz uma cremosidade deliciosa sem lactose. O açúcar demerara oferece uma opção mais natural e menos processada.

#### As Melhores Ocasões para servir o Pé de Moça Sem Glúten Vegano

O Pé de Moça Sem Glúten Vegano é perfeito para festas de aniversário, reuniões familiares e até como uma sobremesa especial depois do almoço. Harmoniza bem com um chá de ervas ou um café fresco, criando uma combinação irresistível.

## Como Ganhar uma Renda Extra com o Pé de Moça Sem Glúten Vegano

1. Venda em Festas e Eventos: Ofereça para festas juninas, aniversários e eventos veganos.
2. Monte Kits para Presentes: Faça kits com doces variados e venda como opções de presente.
3. Crie uma Marca Própria: Invista em embalagens atrativas e crie uma marca de doces veganos.

### Conclusão

O Pé de Moça Sem Glúten Vegano é uma receita deliciosa, fácil de fazer e perfeita para diversas ocasiões. Esperamos que você tenha gostado do passo a passo e das dicas. Experimente em casa e deixe sua opinião sincera nos comentários, além de sugestões para futuras receitas. Bora cozinhar!