



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

Queijadinha de Coco Sem Glúten Vegana

Se você está em busca de uma sobremesa deliciosa, prática e que atende a todas as restrições alimentares, a queijadinha de coco sem glúten vegana é a escolha perfeita.

Essa receita não só é completamente vegana, mas também sem glúten, ideal para quem busca uma alimentação saudável e inclusiva.

Aqui na Escola Vegana, adoramos criar receitas que são tão gostosas quanto nutritivas, e essa queijadinha é um ótimo exemplo. Vamos aprender a fazer essa delícia juntos?

A História da Queijadinha de Coco Sem Glúten Vegana

A queijadinha tradicional é um doce típico da culinária brasileira, famosa por seu sabor doce e textura macia. Originalmente, era feita com queijo, mas com o crescimento do veganismo e da busca por alternativas sem glúten, surgiram versões adaptadas.

A nossa queijadinha de coco sem glúten vegana não só mantém o sabor e a textura, mas também é uma opção mais leve e saudável. Essa adaptação moderna é perfeita para quem quer saborear a tradição sem abrir mão dos princípios veganos e da dieta sem glúten.

Ingredientes - Queijadinha de Coco Sem Glúten Vegana

Para fazer a queijadinha de coco sem glúten vegana, vamos precisar de alguns ingredientes que provavelmente você já tem na sua despensa. Essa receita é super prática e rápida de preparar. Aqui estão os ingredientes que você vai precisar:

Ingredientes:

- 2 xícaras de coco ralado fresco (160g)
- 1 xícara de açúcar demerara (200g)

- 1 xícara de leite de coco (240ml)
- 1/2 xícara de farinha de arroz (70g)
- 1/4 xícara de óleo de coco (60ml)
- 1 colher de sopa de amido de milho (8g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5g)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (5ml)
- 1 pitada de sal (1g)

Esses ingredientes garantem que a nossa queijadinha de coco sem glúten vegana fique com a textura perfeita e o sabor irresistível. O coco ralado fresco dá aquele toque especial, e o leite de coco junto com o óleo de coco garantem a cremosidade.

Modo de Preparo - Passo a passo

Agora que temos todos os ingredientes em mãos, é hora de colocar a mão na massa e preparar nossa deliciosa queijadinha de coco sem glúten vegana. Siga esses passos e não tem como errar!

Modo de Preparo:

1. **Preparação Inicial:** Preaqueça o forno a 180°C. Unte forminhas de muffin ou empadas com óleo de coco, ou use forminhas de silicone para facilitar a remoção das queijadinhas depois de assadas.
2. **Mistura dos Ingredientes Secos:** Em uma tigela grande, misture o coco ralado, o açúcar demerara, a farinha de arroz, o amido de milho, o fermento em pó e a pitada de sal. Mexa bem para garantir que todos os ingredientes secos estejam bem combinados.
3. **Adição dos Ingredientes Líquidos:** Em outra tigela, combine o leite de coco, o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture bem até que o óleo de coco esteja completamente incorporado ao leite de coco.
4. **Combinação das Misturas:** Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos, mexendo delicadamente com uma espátula ou colher de pau até obter uma massa homogênea. A massa deve ficar úmida e bem incorporada.
5. **Preenchimento das Forminhas:** Com a ajuda de uma colher, preencha as forminhas de muffin ou empadas com a massa, deixando um pequeno espaço no topo para que as queijadinhas possam crescer.
6. **Assamento:** Leve as forminhas ao forno preaquecido e asse por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que as queijadinhas estejam douradas nas bordas e firmes ao toque.
7. **Resfriamento:** Retire as forminhas do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de desenformar. Deixe esfriar completamente sobre uma grade antes de servir.

Dicas Adicionais:

- **Variedade:** Adicione raspas de limão ou laranja à massa para um sabor extra.
- **Textura:** Para uma textura mais crocante, polvilhe um pouco de coco ralado sobre as queijadinhas antes de assar.
- **Armazenamento:** Guarde as queijadinhas em um recipiente hermético em temperatura ambiente por até 3 dias, ou na geladeira por até uma semana.

Dúvidas Comuns

Posso substituir algum ingrediente?

Sim, você pode substituir a farinha de arroz por polvilho doce para uma textura diferente.

Como faço para deixar a receita mais barata?

Você pode usar coco seco em vez de fresco e óleo vegetal no lugar do óleo de coco.

Posso dobrar a receita?

Sim, basta dobrar todos os ingredientes para fazer o dobro de queijadinhos.

Posso fazer a receita sem açúcar?

Sim, você pode usar um adoçante natural como stevia ou xilitol.

Como armazenar as queijadinhos?

Guarde em um recipiente hermético em temperatura ambiente por até 3 dias, ou na geladeira por até uma semana.

Benefícios dos Ingredientes

Os ingredientes dessa queijadinho de coco sem glúten vegana são simples, mas oferecem muitos benefícios. O coco ralado é rico em fibras, ajudando na digestão.

O óleo de coco é conhecido por suas propriedades benéficas para a saúde do coração, e a farinha de arroz é uma ótima alternativa sem glúten, perfeita para quem tem intolerância.

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

Essa queijadinho de coco sem glúten vegana é perfeita para várias ocasiões. Ela pode ser servida como sobremesa em um almoço de domingo, em festas e comemorações, ou até mesmo como um lanchinho da tarde acompanhado de um chá gelado ou um suco natural. É uma opção versátil que agrada a todos os paladares.

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

1. Venda em Feiras: Prepare as queijadinhos e venda em feiras de produtos naturais e veganos.
2. Encomendas: Aceite encomendas para festas e eventos, oferecendo opções de doces saudáveis.
3. Parcerias: Faça parcerias com cafés e lojas de produtos naturais para vender suas queijadinhos.

Conclusão

A queijadinho de coco sem glúten vegana é uma receita deliciosa e prática que atende a diversas restrições alimentares. Com ingredientes simples e um preparo fácil, você pode desfrutar de um doce saudável e saboroso. Espero que você goste dessa receita tanto quanto eu. Deixe sua opinião nos comentários e compartilhe suas sugestões!