



Receitinhas

CANJICA SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- 1 pacote de canjica
- ½ xícara de chá de xilitol ou adoçante stévia culinário
- 1 litro de leite de coco caseiro
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Canela em pau a gosto
- 1 xícara de coco seco natural ralado
- 10 cravos
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde
- 1 xícara de chá de castanha do Pará ou de caju picadas

MODO DE PREPARO:

Deixe a canjica de molho em água por 6 horas. Descarte a água e coloque para cozinhar na panela de pressão por 40 minutos. Após cozida, escorra a água e coloque na panela junto com os outros ingredientes e deixe ferver. Adicione por cima as castanhas trituradas





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

