Canjiquinha Caipira

Ingredientes:

- ✓ 500 g de canjica;
- ✓ 1 lata de creme de leite;
- ✓ 1 litro de leite;
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 4 colheres de sopa de açúcar;
- ✓ 250 ml de leite de coco;
- ✓ 3 unidades grandes de canela em pau.

Rendimento	1 copo pequeno
Valor calórico	174 Kcal
Custo	R$0,68

Modo de Preparo:

Deixe a canjica de molho em um recipiente fechado durante uma noite inteira na geladeira, para ficar macia. No dia seguinte, cozinhe-a na panela de pressão com a mesma água que ela passou a noite, por 30 minutos. Se for preciso, adicione mais água até o final desse tempo de cozimento. Quando ela estiver bem macia, junte o integral, o leite de coco e o açúcar, misturando bem. Deixe levantar fervura, acrescente o leite condensado e diminua o fogo, para cozinhar a canjica em fogo baixo por 20 minutos ou até engrossar.

Desligue o fogo e acrescente o creme de leite.

60 minutos +
Tempo p/ deixar de molho

FMRP-USP
RIBEIRÃO PRETO

cnm