

BEIJINHO DE SOJA

RECEITA

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE CHÁ DE GRÃOS DE SOJA
3 XÍCARAS DE CHÁ DE ÁGUA
1 XÍCARA DE CHÁ DE ADOÇANTE CULINÁRIO
1 COLHER DE SOPA DE MARGARINA
6 COLHERES DE SOPA DE COCO RALADO
COCO RALADO PARA POLVILHAR

MODO DE PREPARO:

FERVA A SOJA NA ÁGUA POR 10 MINUTOS, BATA NO LIQUIDIFICADOR E PENEIRE. EM UMA PANELA, COLOQUE O RESÍDUO DA SOJA COM OS DEMAIS INGREDIENTES, MISTURE MUITO BEM E LEVE AO FOGO. QUANDO DESGRUDAR DO FUNDO DA PANELA, RETIRE DO FOGO E DEIXE ESFRIAR. MODELE OS DOCINHOS E PASSE-OS NO COCO RALADO FINO.

OBS.: SE QUIZER ENRIQUECER O DOCE, ACRESCENTE 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE EM PÓ DESNATADO.

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS	RENDIMENTO: 17 PORÇÕES
VALORES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 UNIDADE DE 25G)	
CALORIAS: 87,6 KCAL	CARBOIDRATOS: 12,7G
PROTEÍNAS: 2,1G	GORDURAS TOTAIS: 3,2G
FIBRA ALIMENTAR: 0,9G	

Fonte: ANAD