

Curau diet

Ingredientes

400 g de milho natural em grão cru

4 copos de leite desnatado

4 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

1 colher (sopa) de margarina light

3 colheres (sopa) de amido de milho

50 ml de suco de laranja

Canela em pó para polvilhar a gosto

Modo de preparo

No liquidificador adicione o milho com dois copos de leite. Passe por uma peneira, depois adicione o resto do leite, o suco de laranja, o adoçante, a margarina light e o amido de milho. Cozinhe em fogo brando até obter um creme. Divida em taças e polvilhe com canela em pó.

Sirva bem gelado.

Fonte: Idmed