



Cuscuz de tapioca

Receita de cuscuz de tapioca delícia! Receitinha rápida e fácil de fazer sem glúten e sem lactose!

Se você sempre fica em buscar de receitas sem glúten e sem lactose, olha só mais essa opção: o cuscuz de tapioca. Essa receita foi desenvolvida pela marca SupraSoy, que traz a bebida à base de proteína de soja. Veja como a receita é fácil e rápida de preparar!

Cuscuz de Tapioca

Valor calórico: 142,8 kcal/ porção

Rendimento: 12 unidades

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes da calda

1 xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose Original (130 g)

½ xícara (chá) de açúcar (80g)

Ingredientes do cuscuz de tapioca

½ xícara (chá) de leite de coco (100 ml)

¼ de xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose Original (32 g)

2 colheres (sopa) de açúcar (24 g)

1 xícara (chá) de tapioca granulada (160 g)

¼ de xícara (chá) de coco ralado (15 g)

Coco fresco para decorar

Modo de preparo

Para a calda: coloque no liquidificador o SupraSoy, o açúcar, ½ xícara (chá) de água fervente e bata por 1 minuto. Passe para uma molheira e leve à geladeira até a hora de servir.

Para o cuscuz de tapioca: em uma panela, misture o leite de coco, o SupraSoy, o açúcar e 1 xícara (chá) de água (200ml). Leve ao fogo médio até levantar fervura, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos. Junte o coco ralado, misture e coloque em uma assadeira pequena (18 x 28 cm), apertando bem com as costas de uma colher. Polvilhe com o coco fresco, corte em quadrados e sirva com a calda gelada.

>> **Dica:** Se preferir, sirva o cuscuz de tapioca com leite de coco adoçado.

LEIA TAMBÉM:

Dieta sem lactose: -1kg por semana!

Bolo de Fubá sem glúten e sem lactose

Nega maluca sem glúten e sem lactose

Pãezinhos sem glúten e sem lactose