

Título: Empadinha de coco sem glúten e lactose

Veículo: Revista News

Cidade: Aceguá

Página: Web

Cm2: 666

Mídia: Web

Data: 13/09/2018

Jornalista: News

13 de setembro de 2018

NEWS Destaque Notícias Moda & Beleza Variedades

Home | Gastronomia | Empadinha de coco sem glúten e lactose

Gastronomia

Empadinha de coco sem glúten e lactose

2018-09-13

Compartilhar

Facebook Twitter LinkedIn Compartilhar via e-mail



INGREDIENTES:

- 1 1/4 xícara (chá) de creme vegetal (240 g)
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar (240 g)
- 5 ovos (claras e gemas separadas)
- 2 xícaras (chá) de creme de arroz (250 g)
- 2 colheres (sopa) cheias de **SupraSoy** sem lactose (26 g) dissolvidas em 200 ml de água
- 1 xícara (chá) de coco ralado (60 g)
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1/4 xícara (chá) de leite de coco para molhar (50 ml) (opcional)
- coco ralado para decorar

MODO DE PREPARO:

Bata o creme vegetal junto com o açúcar até obter um creme leve e fofo. Adicione as gemas, uma a uma, continue batendo e adicione o creme de arroz, alternando com o **SupraSoy**. Acrescente o coco ralado, a essência e misture bem. Em outra tigela, bata as claras em neve. Adicione um quarto das claras no creme e misture bem. Jogue o creme obtido sobre as claras restantes na tigela e misture delicadamente, com movimentos de baixo para cima para não perder o volume. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Arrume forminhas de papel descartáveis (5 cm de diâmetro) dentro de forminhas para empada e despeje a massa até encher 3/4 da sua capacidade. Asse por cerca de 20 minutos ou o suficiente para dourar os bolinhos levemente. Se quiser, pincele leite de coco sobre a superfície dos bolinhos para deixá-los mais molhadinhos. Decore com o coco ralado.

RENDIMENTO: 30 bolinhos
TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 1 bolinho

Valor calórico 132,6 kcal
Carboidratos 15,4 g
Proteínas 2 g
Lipídios 7,2 g
Fibras 0,1 g

Tags: Empadinha de coco sem glúten e lactose | Receita sem glúten e lactose