

Bolo Cremoso de Milho Verde



LEITE DE COCO

O leite de coco é um alimento bastante saudável por não ter colesterol, além de ser rico em vitaminas, sais minerais, proteínas e ferro. Extraído da polpa fresca do coco, é muito utilizado no Brasil em doces e pratos da culinária baiana. Com propriedades antioxidantes e energéticas, o leite de coco, além de saboroso, ajuda a proteger contra o envelhecimento celular.

Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras (chá) de milho verde
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 3 ovos inteiros
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e misture levemente o fermento em pó. Em seguida, coloque em forma untada e leve ao forno para assar.



Coleção de Receitas

Seja um verdadeiro Chef na sua cozinha. Confira outras receitas no site da Liquigás: www.liquigas.com.br