



## CANJICA DIET

### Ingredientes:

- 1 pacote de canjica crua
- 2 litros de água
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar
- 1 litro de leite desnatado
- 4 paçocas diet
- 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 8 colheres de sopa de adoçante culinário próprio para forno e fogão
- Cravo da Índia
- Canela em pau

### Preparo:

- Lave a canjica e deixe-a de molho na água por uma noite
- Em uma panela de pressão, cozinhe a canjica com dois litros de água
- Após cozida, acrescente o leite desnatado, o coco ralado, o adoçante, a paçoca triturada e o leite em pó
- Deixe ferver por alguns minutos ou até engrossar, sem parar de mexer
- Adicione cravo e canela a gosto
- Sirva quente ou gelado