

Bolinho de Estudante FIT??? É óbvio que temos e lógico que eu compartilharia esta delícia com vocês. Uma iguaria típica da minha terra (Salvador-Bahia) e que tem um sabor único!

Quem turista (ou mora) aqui na Bahia pode encontrar esta maravilha nos tabuleiros das baianas... Maaaasss... a versão tradicional é calórica e não tão saudável porque utiliza o açúcar convencional e é frito.

Para matar o desejo sem sair do foco, a nossa receita de hoje é tiro e queda! Muito fácil de fazer, utiliza poucos ingredientes e fica IGUAL ao tradicional.

Sei que o açúcar de coco ainda possui um preço relativamente alto e também não é encontrado tão facilmente em qualquer mercado. Por isso, já aviso que pode ser substituído por açúcar demerara, açúcar FIT ou adoçante culinário (sem problemas mesmo).

Curiosidade: acredita-se que o nome do bolinho (de estudante) surgiu por ser barato e, por isso, altamente consumido por estudantes.



Vamos à receita?

BOLINHO DE ESTUDANTE FIT

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Doces

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 15 mins

Tempo Total: 35 mins

Rendimento: 15-20 unidades

Ingredientes

- 2 xícaras de tapioca granulada
- 2 xícaras de leite de coco caseiro
- 1 ½ xícaras de coco triturado (pode ser ralado)
- 1 xícara de açúcar de coco
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- Mistura de 3 colheres (sopa) de açúcar de coco + 2 colheres (sopa) de canela em pó

Como faz?

1. Despeje o leite de coco e o açúcar de coco em uma panela e esquente. Mexa para o açúcar dissolver no leite (fica uma mistura linda, parecendo café com leite).
2. Em uma tigela a parte, coloque a tapioca granulada e misture com o coco triturado e a canela em pó.
3. Despeje o leite quente, misture bem e deixe a tapioca hidratar no leite de coco por 10 minutos.
4. Com as mãos (ou com duas colheres), modele a massa em forma de bolinhos (redondo ou cilíndrico tipo croquete).
5. "Empane" na mistura de açúcar com canela e disponha-os em uma assadeira.
6. Leve para assar em forno alto por 10-15 minutos.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.