

Alguém disse.. FLAN DE IOGURTE COM COCO e ainda sem lactose?! Siiiiim e TEMOS!

Para preparar a nossa sobremesa dos deuses, escolhi o [Iogurte Natural sem lactose da Verde Campo®](#) que é sem glúten, zero lactose, sem adição de açúcar, alta cremosidade, produzido com leite certificado e possui alta digestibilidade!

Eu escolhi fazer sabor coco.. mas gente, vocês podem substituir o leite de coco por suco de frutas! Principalmente se for de morango com calda também de morango.. hmmmmmm!!!

Confira a receita completa e faça hoje mesmo!



Vamos à receita?

5.0 from 1 reviews

VERDE CAMPO APRESENTA: FLAN DE COCO LACFREE

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Doces FIT

Tempo de Preparo: 5 horas 10 mins

Tempo de Cozimento: 5 mins

Tempo Total: 5 horas 15 mins

Rendimento: 10 porções individuais

Ingredientes

- Para a o flan:
 - 500g de iogurte sem sabor LACFREE da Verde Campo
 - 200ml de leite de coco (de preferência bem concentrado e caseiro)
 - 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar e desengordurado
 - 1 pacote de gelatina incolor sem sabor (preparada conforme orientações da embalagem)
- Para a calda:
 - 1 xícara de coco seco fresco ralado
 - 3 colheres (sopa) de açúcar de coco (ou mascavo)
 - 10 colheres (sopa) de água

Como faz?

1. Prepare o flan: primeiro misture o iogurte com o leite de coco e com o coco ralado. Depois adicione a gelatina preparada conforme orientações da embalagem e misture bem. Transfira a mistura para uma forma de pudim (molhada e untada com óleo de coco ou outro da sua preferência). Cubra com plástico filme e leve à geladeira por 5 horas ou até firmar.
2. Prepare a calda: misture todos os ingredientes em uma tigela e leve ao micro-ondas por 4 minutos. Reserve na geladeira para esfriar.
3. Quando o flan estiver firme, passe uma faca molhada nas laterais e desenforme. Cubra com a calda de coco e sirva!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat #verdecampo

[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.