

Cocada de Forno!



Cocada de Forno!

O coco é um fruto de uma espécie de palmeira chamada coqueiro e que se desenvolve em lugares quentes, úmidos e com solo arenoso. A planta foi trazida ao Brasil pelos portugueses, provavelmente de Cabo Verde, que se desenvolveu muito bem ao longo da nossa costa tropical.

O coco é um alimento super saudável e versátil, pois tudo se aproveita nesse fruto maravilhoso...a água, a polpa, a casca, o óleo etc. É um alimento completo, rico em calorias, vitaminas e minerais. Um coco de tamanho médio contém cerca de 400 gramas de carne e água, fornecendo quase todos os minerais essenciais que o corpo precisa diariamente...já pensou?

Eu adoro todo tipo de comida salgada ou doce que inclua o coco entre seus ingredientes. Aqui em casa quando compro o coco na feira já cortado em pedaços, preciso avisar que vou usar para

fazer uma receita especial, senão quando vou ver...acabou!

Um dos meus doces favoritos é a cocada, que pode ser preparada de várias maneiras, e essa receita aprendi com a mãe de uma amiga querida que mora em Fortaleza numa ocasião que estivemos lá visitando. É a cocada de forno, muuuiiito fácil de fazer e fica pronta rapidinha. Descobri recentemente que em alguns restaurantes aqui de SP, essa cocada é uma sobremesa bem requisitada, mas já há muito tempo conhecida aqui de casa.

A parte mais difícil da preparação é ralar o coco, mas se você comprar ralado fresquinho na feira, acabou a dificuldade! Vamos lá?!?

Ingredientes:

1 coco ralado

1 lata de leite condensado

1 lata (medida) de açúcar

3 ovos

3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente

1 pitada de sal

raspas de 1 limão taiti

Modo de Fazer:

Numa tigela, bata os ovos à mão mesmo, adicione o leite condensado, o açúcar, o coco, a manteiga e o sal. Mexa tudo muito bem até os ingredientes estarem bem incorporados. Por último coloque as raspas de limão, misture, coloque numa forma e leve para assar em forno pré aquecido à 180°C por aproximadamente 35 minutos. Sirva morno ou frio com uma bola de sorvete de creme. Delícia!!

