

# Cocadinha de Leite Condensado!



Cocadinha de leite condensado!

Sabia que o coco ajuda a queimar gorduras, reduz o colesterol e regula a tireoide? E a água de coco é ótima para hidratar o organismo, especialmente após os exercícios, pois ela é chamada de “isotônico natural”.

Claro que o ideal é consumir o coco “in natura” para recebermos integralmente os seus benefícios. Mas ele é um alimento super versátil, podendo ser usado em pratos salgados e doces. E quem é que não gosta de uma cocada? Só quem nunca experimentou, não é? Sorte a nossa de possuímos em abundância esse alimento incrível aqui em nosso país. Em minha última visita à Bahia, comi cocada de todos os tipos e relembrei dessa receita que minha avó Zulmira sempre fazia. A cocada de

leite condensado dela, ficava mais apurada e mais sequinha e eu fiz numa versão mais molinha, pois não tenho tanta paciência para ficar mexendo a panela para dar o ponto de cocada firme. Mas fica a seu critério e gosto o ponto da sua cocada. É uma delícia...vale experimentar!

### **Ingredientes:**

1 coco seco ralado

1 lata de leite condensado

1 xícara de açúcar

### **Modo de fazer:**

Colocar tudo numa panela e levar ao fogo mexendo até dar o ponto desejado. Se desejar uma cocada mais mole, assim que desprender do fundo da panela, retire e jogue por cima de uma bancada de pedra bem limpa, espere esfriar e separe pedaços com uma colher e coloque num prato. Se desejar mais firme, apure mais alguns minutos até começar a queimar um pouco no fundo da panela. Depois faça do mesmo jeito que a outra e quando esfriar, corte em pedaços com uma faca.