

BÁGI

Por Henriqueta Oliveira Silva

450 g ou 4 copinhos (medida que acompanha a panela elétrica de arroz)	Arroz pulú (arroz moti), (glutinous rice)
50 g	Côco ralado (Socôco) (Hidratar com 1 xícara de água quente por 10 minutos)
1 colher (sopa)	Margarina
1 vidro (200 ml)	Leite de côco
1 lata (395 g)	Leite condensado Moça
250 g	Açúcar

Cozinhe o arroz com a mesma quantidade de água que o arroz normal, acrescido do côco ralado já hidratado e a margarina.

Quando pronto, acrescente o leite de côco, o leite condensado e o açúcar. Misture bem e despeje em um prato.

BÁGI DIET da Ketta

Seguir a mesma receita acima mas substituindo o leite de côco por LEITE DE CÔCO LIGHT , o açúcar por 250 g de adoçante dietético TAL QUAL próprio para forno e fogão, e a lata de leite condensado por uma medida (lata vazia) de LEITE CONDENSADO DIET, receita a seguir:

LEITE CONDENSADO DIET

Ingredientes:

1 xícara de chá	Leite em pó desnatado
½ xícara	Água fervente
1 colher (sobremesa)	Margarina light
5 envelopes de adoçante em pó	ou a mesma quantidade de adoçante em pó TAL QUAL, ou ½ xícara (chá) de adoçante em pó próprio para forno e fogão

Preparo:

Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos. Retire o creme do liquidificador e coloque num recipiente com tampa. Coloque o recipiente na geladeira e deixe por no mínimo 12 horas.

Validade: 1 semana na geladeira ou 1 mês no freezer.