

## Pudim Cremoso de Goiaba com Cascas e Sementes

### Ingredientes (para 5 pessoas):

---

Cascas e sementes de 3 goiabas médias (aproveitando a fruta para outro fim)

1 xícara (200g) de açúcar (ajuste a gosto)

2 xícaras (480ml) de água

2 xícaras (480ml) de leite

3 colheres de sopa de amido de milho

### Modo de Preparo:

---

Lave bem as cascas e sementes das goiabas. Em uma panela, junte as cascas, as sementes, 1/2 xícara do açúcar e a água. Leve ao fogo médio e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até as cascas ficarem macias e a mistura liberar bastante sabor.

Deixe a mistura amornar ligeiramente. Em seguida, transfira para o liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.

Coe a mistura batida em uma peneira fina, pressionando bem com uma colher ou espátula para extrair todo o líquido e a polpa. Descarte o bagaço que ficar na peneira (ou utilize para compostagem). Este será seu concentrado de goiaba.

Em outra panela, dissolva o amido de milho em um pouco do leite frio para evitar grumos. Adicione o restante do leite, o concentrado de goiaba coado e o restante do açúcar à panela.

Leve ao fogo médio, mexendo sempre e sem parar, até a mistura engrossar e atingir uma consistência cremosa de pudim.

Despeje o pudim em taças individuais, ramequins ou em uma travessa única. Deixe esfriar em temperatura ambiente e depois leve à geladeira por no mínimo 2 horas para firmar.

### Preparo

aproximadamente 20 minutos (ativo)

### Cozimento

aproximadamente 30 minutos (cascas + pudim)

## Serve

Serve 5 pessoas

## Dieta

Sem glúten, Vegetariano

## Dica

---

*Para um toque especial, sirva com folhas de hortelã fresca ou um pouco de coco ralado. O ponto de açúcar pode ser ajustado ao seu gosto antes de levar ao fogo para engrossar.*

Sua receita foi enviada também para o e-mail: [comeceagora.cooking@gmail.com](mailto:comeceagora.cooking@gmail.com)