



**ACESSE MAIS RECEITAS:** <https://escolavegana.com/>

## **Tapioca Doce Vegana**

A Tapioca Doce Vegana é uma delícia que não pode faltar no seu cardápio, especialmente se você busca opções saborosas e saudáveis.

Essa receita é 100% vegana, o que significa que não leva nenhum ingrediente de origem animal, perfeita para quem segue uma dieta vegana ou quer experimentar algo diferente.

A tapioca é super versátil e pode ser adaptada com diversos recheios, mas hoje vamos focar em uma versão doce que vai te surpreender pelo sabor e simplicidade. Bora aprender a fazer essa maravilha?

### **A História da Tapioca Doce Vegana**

A tapioca é um prato tradicionalmente brasileiro, originário das comunidades indígenas do Norte e Nordeste.

Feita a partir da goma da mandioca, a tapioca é uma espécie de panqueca que pode ser recheada de diversas formas. Sua versão doce tem ganhado popularidade, especialmente entre os veganos que buscam receitas simples e deliciosas.

Curiosidade interessante: a tapioca, por si só, é naturalmente sem glúten e pode ser combinada com ingredientes como coco e frutas, tornando-se um lanche ou sobremesa saudável e saboroso.

### **Ingredientes - Tapioca Doce Vegana**

Antes de começarmos a preparar nossa Tapioca Doce Vegana, vamos conferir os ingredientes necessários. A lista é curta, mas cada item é essencial para garantir o sabor incrível dessa receita.

## **INGREDIENTES:**

- 2 xícaras de goma de tapioca hidratada (300g)
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de leite de coco (120ml)
- 2 colheres de sopa de coco ralado (20g)
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (25g)
- Frutas frescas a gosto (morango, banana, manga, etc.)
- Canela em pó (opcional)

Com esses ingredientes em mãos, estamos prontos para colocar a mão na massa e preparar uma tapioca doce irresistível. Lembre-se de usar sempre ingredientes frescos e de qualidade para garantir o melhor resultado.

## **Modo de Preparo - Passo a Passo**

Agora que já temos todos os ingredientes, vamos ao modo de preparo da nossa Tapioca Doce Vegana. Acompanhe o passo a passo e veja como é simples e rápido preparar essa delícia.

### **MODO DE PREPARO:**

- **Preparar a goma de tapioca:** Coloque a goma de tapioca em uma tigela e adicione uma pitada de sal. Misture bem com as mãos ou uma colher para garantir que o sal esteja bem distribuído.
- **Aqueça a frigideira:** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Não é necessário adicionar óleo ou qualquer tipo de gordura.
- **Preparar a tapioca:** Use uma peneira para espalhar a goma de tapioca sobre a frigideira quente, cobrindo toda a superfície de maneira uniforme. Utilize cerca de 1/3 de xícara (50g) de goma para cada tapioca.
- **Cozinhar a tapioca:** Deixe a tapioca cozinhar por aproximadamente 1-2 minutos, até que a goma se una e forme uma massa firme. Não é necessário virar a tapioca, ela cozinha rapidamente apenas de um lado.
- **Adicionar o recheio:** Retire a tapioca da frigideira e coloque em um prato. Espalhe 2 colheres de sopa de leite de coco sobre a tapioca, polvilhe o coco ralado e o açúcar demerara. Adicione as frutas frescas cortadas a gosto.
- **Dobrar e servir:** Dobre a tapioca ao meio, pressionando levemente para que o recheio fique bem distribuído. Se desejar, polvilhe um pouco de canela em pó por cima. Sirva imediatamente enquanto ainda está quente.

### **Dicas Adicionais**

- **Variedade de Frutas:** Utilize frutas da estação para um sabor fresco e variado. Experimente combinações diferentes como morango com banana ou manga com coco.
- **Leite de Coco:** O leite de coco pode ser substituído por outros leites vegetais, como leite de amêndoas ou de aveia, ajustando o sabor conforme desejado.
- **Textura da Goma:** Se a goma de tapioca estiver muito seca, adicione um pouco de água e misture bem até obter a consistência adequada.

### **Dúvidas Comuns**

**1. Posso substituir o leite de coco?** Sim, você pode usar leite de amêndoas, leite de aveia ou qualquer outro leite vegetal de sua preferência.

**2. Como posso baratear a receita?** Utilize frutas da estação, que são mais baratas e frescas, e substitua o açúcar demerara por açúcar comum.

**3. Como faço para ampliar a receita para 2 ou 4 pessoas?** Basta dobrar ou quadruplicar a quantidade dos ingredientes. Por exemplo, para duas pessoas, use 4 xícaras de goma de tapioca, e assim por diante.

**4. A tapioca doce vegana pode ser feita com antecedência?** Sim, mas é melhor consumi-la logo após o preparo para garantir a melhor textura e sabor.

**5. O que posso usar se não tiver coco ralado?** Você pode usar amêndoas laminadas, castanhas picadas ou outro ingrediente crocante que preferir.

## **Benefícios dos Ingredientes**

A goma de tapioca é a base da nossa receita e, por ser derivada da mandioca, é livre de glúten e fácil de digerir. O leite de coco adiciona uma cremosidade deliciosa, além de ser uma opção rica em gorduras saudáveis.

As frutas frescas completam o prato, proporcionando doçura natural e uma explosão de sabores a cada mordida. Essa combinação simples torna a Tapioca Doce Vegana uma opção irresistível para qualquer hora do dia.

## **As Melhores Ocasões para servir a Tapioca Doce Vegana**

A Tapioca Doce Vegana é perfeita para diversas ocasiões. Seja no café da manhã, como lanche da tarde ou até como sobremesa após o jantar, essa receita sempre vai bem. É uma ótima opção para servir em brunchs com amigos ou em reuniões familiares.

E que tal harmonizar com um bom suco natural ou um chá gelado? Assim, você garante uma refeição completa e refrescante.

## **Como Ganhar uma Renda Extra com a Tapioca Doce Vegana**

**1. Vendas em feiras locais:** Prepare e venda tapiocas em feiras veganas ou mercados locais. É uma ótima maneira de atingir um público que já busca por opções veganas.

**2. Delivery de tapiocas:** Ofereça um serviço de delivery de tapiocas para pessoas que preferem a conveniência de receber em casa.

**3. Workshops de culinária:** Ensine outras pessoas a fazerem tapiocas veganas, cobrando uma taxa pelo workshop. Além de compartilhar conhecimento, você ainda ganha uma renda extra.

## **Conclusão**

Espero que você tenha gostado de aprender a preparar a Tapioca Doce Vegana. É uma receita simples, rápida e muito versátil, ideal para várias ocasiões.

Experimente fazer em casa e não esqueça de deixar sua opinião nos comentários. Sua sugestão é sempre bem-vinda! Até a próxima receita na Escola Vegana!

**ACESSE MAIS RECEITAS: <https://escolavegana.com/>**