



ENTRADA / PRATO PRINCIPAL ♦ VEGANO

## Shitake Assado no Coco Verde

Uma receita tão divertida de servir quanto de comer: o Cogumelo Shiitake King Funghi assado dentro da própria casca do coco verde, com leite de coco por cima, criando um caldo aromático que se forma naturalmente durante o forno. Simples, com apenas três ingredientes, e com um efeito de apresentação que surpreende qualquer visita.

| DIFICULDADE | PORÇÕES   | TEMPO TOTAL | GRUPO ALIMENTAR |
|-------------|-----------|-------------|-----------------|
| Fácil       | 2 pessoas | 35 min      | Vegano          |

### UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Forno · Papel-alumínio · Coco verde vazio (após beber a água)

### INGREDIENTES

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Cogumelo Shiitake King Funghi fresco  | 250 g     |
| Leite de coco                         | 150 ml    |
| Sal                                   | a gosto   |
| Coco verde vazio (casca), para servir | 1 unidade |

### MODO DE PREPARO

1. Beber a água do coco verde e pedir (ou fazer você mesmo, com cuidado) para cortar a tampa, deixando a casca vazia e limpa por dentro.
2. Pré-aquecer o forno em temperatura média. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco, sem lavar em água corrente, e temperar com sal.
3. Colocar o Shiitake temperado dentro do coco vazio e despejar o leite de coco por cima.
4. Cobrir a abertura do coco com papel-alumínio e levar ao forno médio por 25 minutos.
5. Servir diretamente dentro do coco, ainda quente.

### EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir o coco inteiro à mesa, ainda fechado com o papel-alumínio, e abrir na hora para liberar o aroma. Uma apresentação divertida e diferente, ótima para surpreender.

### DICAS DA KING FUNGHI

- Peça ajuda para abrir o coco: a casca é dura e precisa de uma faca grande e firme, ou peça já cortado na feira ou mercado.

- Sirva com arroz branco: o caldo de leite de coco que se forma dentro do coco é ótimo para regar o arroz.
- Apresentação é o diferencial: essa receita é tanto sobre o sabor quanto sobre a experiência de servir dentro do próprio coco.
- Versão King Funghi: misture Cogumelo Shimeji Branco King Funghi junto ao Shiitake, para mais variedade de textura dentro do coco.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| Nutriente          | Valor             |
|--------------------|-------------------|
| Valor energético   | 155 kcal / 649 kJ |
| Carboidratos       | 8 g               |
| dos quais açúcares | 3 g               |
| Proteínas          | 4 g               |
| Gorduras totais    | 11 g              |
| gorduras saturadas | 9 g               |
| Fibra alimentar    | 2 g               |
| Sódio              | ≈ 90 mg *         |

*\* Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*