

**CUSCUZ (NORDESTINO)**

Flocos de milho hidratado e cozido no vapor. Pode variar a receita, utilizando o flocão de arroz em substituição ao de milho.

-  5 minutos
-  20 minutos
-  1 porção

**INGREDIENTES**

- 80 gramas de farinha de milho amarela
- 40 gramas de bebida, água de torneira
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Colocar a farinha de milho flocada (flocão de milho para cuscuz) em um recipiente juntamente com o sal e adicionar a água para hidratar por no mínimo 15 min.
- 2º Após a hidratação, colocar a massa em uma cuscuzeira e deixar cozinhar até que o vapor saia pela tampa superior da cuscuzeira.
- 3º Combinar o preparo com castanha de caju ou do Pará ou amêndoas ou creme de castanhas. Pode também variar com a adição de ameixas secas ou uva passa hidratadas ou com sementes em geral, gergelim e semente de abóbora são boas opções.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (120 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 233 kcal  | 280 kcal           | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 53 g      | 63 g               | 21 %  |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 6 g                | 8 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 1 g                | 2 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 4 g                | 18 %  |
| SÓDIO              | 160 mg    | 193 mg             | 8 %   |