



BROA DE FUBÁ (NUTRI ALESSANDRA MELO)

A broa de fubá é uma receita clássica brasileira que acompanha muito bem uma xícara de café e por isso é uma ótima opção para os lanches. Deve ser consumida com moderação e na porção recomendada.

 1 hora e 20 minutos 1 hora e 20 minutos 28 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de manteiga com sal
- 190 ml de leite integral
- 240 ml de água
- 220 gramas de fubá de milho
- 150 gramas de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar refinado [96 g]
- 2 colheres de chá de sal [12 g]
- 7 unidades de ovo de galinha [315 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Antes de começar, reserve 1 colher de sopa de manteiga. Em uma panela, coloque o restante da manteiga, o leite e a água, e espere que ferva.
- 2º Em outro recipiente, misture o fubá, a farinha de trigo, o açúcar e o sal. E em seguida, acrescente todos os ingredientes secos à mistura de líquidos.
- 3º Mexa vigorosamente e deixe que cozinhe por 20 minutos, sem parar de mexer ou até obter um mingau encorpado. O fubá deve ficar bem cozido, como em uma polenta. Desligue o fogo e deixe esfriar por 30 minutos.
- 4º Em seguida, acrescente os ovos mexendo sempre para incorporá-los até que a massa fique macia e um pouco mole.
- 5º Umedeça uma tigela com água e polvilhe um pouco de fubá. Coloque 1 colher de sopa cheia de massa e gire na tigela para formar uma broa pequena. Repita isso com o restante da massa.
- 6º Disponha as broas em uma assadeira untada com a manteiga que reservou. Pré-aqueça o forno a 170°C e asse por 45 a 60 minutos, ou até que as broas estejam douradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	18 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	15 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	450 mg	223 mg	9 %