

## NHOQUE DE MANDIOQUINHA SEM GLÚTEN E SEM LEITE

### INGREDIENTES

- 750 gramas de mandioquinha cozida
- 75 gramas de amido de milho ou 75 gramas de fécula de batata
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as mandioquinhas no vapor até que estejam macias. Passe pelo espremedor de batatas e, depois de frias, junte os outros ingredientes e amasse até obter uma massa homogênea. Em uma superfície polvilhada com fécula de batata ou amido de milho, modele cordões e corte pedaços de 2 cm. Cozinhe em água fervente até que volte à superfície. Sirva quente e com o molho de sua preferência.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	49 mg	2 %