

NHOQUE DE MANDIOQUINHA, INHAME E CARÁ SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

- 300 gramas de mandioquinha cozida - 03 unidades
- 1 unidade média de inhame cozido (125 g)
- 200 gramas de cará cru - 02 unidades
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de proteína vegetal - 02 colheres de sopa
- 200 gramas de farinha de arroz, branco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as mandioquinhas, cará e inhame até que estejam macias. Passe pelo espremedor de batatas e, depois de frias, junte amassando os ovos e a farinha de arroz ao poucos até obter uma massa homogênea. Em uma superfície polvilhada com farinha de arroz e, modele cordões e corte pedaços de 2 cm. Cozinhe em água fervente até que volte à superfície.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	31 mg	1 %