



## MASSA DE NHOQUE DE BATATA

35 minutos  
12 porções

## INGREDIENTES

- 1000 gramas de batata inglesa cozida [3 unidades grandes, sem casca, cozidas, bem amassadas e peneiradas]
- 50 gramas de ovo de galinha [1 unidade]
- 165 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de sal, cozinha [18 g], Pimenta-do-Reino branca moída na hora, Noz-Moscada ralada na hora

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa vasilha grande, coloque a batata e os ovos, incorpore bem. Junte a farinha peneirada, aos poucos, misturando bem. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
- 2º Limpe e enfarinhe uma bancada para transferir a massa. Sove por alguns minutos.
- 3º Forme cilindros com a massa. Corte em pedaços de 2 cm de comprimento.
- 4º Está pronto para cozinhar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	20 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	575 mg	590 mg	25 %