Célia de Fátima Silva
Nutricionista · 704

RECEITA DE CUSCUZ DE MILHO VERDE .

1 hora
6 porções

INGREDIENTES

- 460 gramas de milho
- 150 gramas de água mineral natural
- 5 gramas de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º retirar o milho das espigas

2º Adicionar o milho e a agua ao liquidificador bater ate obter uma massa bem homogênea após bem batido adicionar o sal e o azeite de oliva, bater mais um pouco para misturar .

3º Pode adicionar 100 g de massa em saquinhos plásticos e cozinhar em agua por 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	496 mg	496 mg	21 %