



## TACACÁ

 1 hora

 7 porções

## INGREDIENTES

- 2 litros de tucupi em caldo
- 4 xícaras de chá de água [948 g]
- 1/2 xíc de goma de mandioca [120g]
- 500 gramas de camarão seco
- 4 folhas médias de chicória crua [48 g]
- 4 dentes de alho amassado [12 g]
- 3 pimentas de cheiro
- 2 maços de jambu [80 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o tucupi em uma panela com o alho bem amassado, o sal, a chicória e as pimentas.
- 2º Leve ao fogo e quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos aproximadamente.
- 3º Simultaneamente em outra panela, cozinhe o jambu até ficar tenro.
- 4º Retire do fogo, escorra e reserve.
- 5º Lave bem os camarões e leve-os ao fogo em uma panela com 4 xícaras de água.
- 6º Deixe ferver por aproximadamente 5 minutos. Retire a cabeça e a casca.
- 7º Em uma panela, misture o polvilho com a água dos camarões, leve ao fogo e mexa até obter um mingau.
- 8º Sirva em uma cuia com uma concha de tucupi, um pouco do mingau, algumas folhas de jambu e os camarões

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [536 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 28 kcal   | 151 kcal           | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 4 g       | 20 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 16 g               | 21 %  |
| GORDURA            | 0 g       | 1 g                | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 g                | 4 %   |
| SÓDIO              | 244 mg    | 1310 mg            | 55 %  |