



FAROFA DE MANDIOCA SIMPLES

A clássica, mais conhecida e consumida no Brasil. A partir desta receita, você pode preparar outras versões: farofa de alho, de banana, de ovo caipira, de couve, de cenoura, de alho-poró... A dica é preparar o ingrediente adicional à parte e misturar assim que a farofa simples estiver pronta.

 10 minutos 9 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de manteiga sem sal
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g) - sem casca, bem picadinha
- 200 gramas de farinha de mandioca
- meia colher de chá (3 gramas) de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta a manteiga e uma frigideira larga, de abas retas e fundo grosso.
- 2º Junte a cebola. Refogue até star translúcida.
- 3º Junte a farinha de mandioca e o sal. Mexa bem até dourar e adquirir textura crocante. Desligue o fogo e continue mexendo até esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	448 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	54 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
GORDURA	26 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	16 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	6 %
SÓDIO	351 mg	130 mg	5 %