Julia Emili Kipper
Nutricionista · 18229D

CALDO DE MANDIOQUINHA

3 porções

INGREDIENTES

- 800 gramas de mandioquinha
- 1 unidade de cebola (70 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- Sal e temperos a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela com azeite, doure a cebola e o alho;
2º Adicione a mandioquinha picada, cubra com água e coloque temperos de sua preferência;
3º Deixe ferver até que as mandioquinhas fiquem bem macias;
4º Quando a mandioquinha estiver bem cozida, desligue a panela e bata com um mixer ou liquidificador até que fique bem homogêneo;
5º Acerte o sal se necessário, se estiver muito grosso pode acrescentr um pouco de água;
6º Volte o creme para a panela e se necessário deixe apurar por alguns minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (292 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	17 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	25 mg	73 mg	3 %