



NUGGETS VEGANO DE MILHO

 30 minutos 20.4 Unidades

INGREDIENTES

- 2 latas de milho verde em conserva [400 g]
- 50 gramas de abóbora cozida
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 grama de cúrcuma
- 4 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [24 g]
- 1 xícara de chá de água [237 g]
- 1 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída [104 g]
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de rosca [75 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra a água do milho e bata todos os ingredientes, menos a farinha de rosca em um processador ou liquidificador, pode substituir a abóbora por batata e/ou cenoura se preferir;
- 2º Depois, leve para refogar o alho e/ou cebola em uma frigideira. Acrescente a mistura do passo anterior e cozinhe a massa mexendo sempre até desgrudar da panela e virar uma massa moldável;
- 3º Reserve e espere esfriar;
- 4º Unte a mão com óleo e molde bolinhas achatadas em formato de nugget, e empane na farinha de rosca ou farinha de sua preferência;
- 5º Você pode assar no forno ou airfryer, e também pode congelar para assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (45 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	62 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	22 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	178 mg	80 mg	3 %