



CUSCUZ DE MILHO PARA LANCHES

Clássico brasileiro, é excelente variação para o pão de todos os dias. Com ovo cozido, vira café da manhã dos campeões.

 20 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 13 colheres de sopa rasas de farinha de milho [65 g]
- 1 pitada de sal rosa, cozinha [0 g] a gosto
- 100 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela misture a farinha de milho com o sal. Regue com a água aos poucos, mexendo com uma colher para umedecer a farinha – a textura deve ficar como a de areia molhada, bem úmida. Deixe hidratar por 10 minutos – assim os flocos ficam mais macios ao cozinhar no vapor.
- 2º Preencha o fundo da cuscuzeira com água e encaixe o cesto de vapor na panela. Transfira a farinha de milho hidratada para o cesto, sem compactar. Tampe e leve para cozinhar em fogo alto.
- 3º Assim que começar a ferver, vai sair um leve vapor pela lateral da tampa. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos até o cuscuz ficar bem macio. Verifique ao abrir a tampa: o cuscuz deve estar inflado macio ao toque.
- 4º Desligue o fogo e, com cuidado para não se queimar ou virar o cesto, puxe a haste central para desenformar cuscuz. Transfira para uma tigela e desfaça o cuscuz em pedaços com um garfo.
- 5º Numa tigela pequena misture a manteiga com ¼ de xícara [chá] da água fervente da cuscuzeira. Mexa com uma colher até derreter pelo menos a metade da manteiga – ela termina de derreter com o calor do cuscuz.
- 6º Regue a água com manteiga sobre o cuscuz e misture com o garfo – a água com manteiga deixa o cuscuz mais úmido e saboroso. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [55 g]	% DDR
ENERGIA	138 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	31 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	114 mg	63 mg	3 %