

Nuggets vegano de milho

Uma alternativa mais saudável aos industrializados e sem produtos de origem animal.

● Total 30 minutos 20.4 Unidades

Ingredientes

ou

2 latas de milho verde em conserva (400 g)

ou

50 gramas de abóbora cozida

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)

ou

1 grama de cúrcuma

ou

4 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (24 g)

ou

1 xícara de chá de água (237 g)

ou

1 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída (104 g)

ou

5 colheres de sopa cheias de farinha de rosca (75 g)

Método de preparo

1

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;

2

Depois leve ao fogo, pode fritar um pouco de alho e/ou cebola nesse momento antes de acrescentar a mistura. Cozinhe a massa e vá mexendo até desgrudar da panela e virar uma massa que de para moldar;

3

Reserve e espere esfriar;

4

Unte a mão com óleo e molde bolinhas achatadas em formato de nugget, e empane na farinha de rosca ou farinha de sua preferência;

5

Você pode assar no forno, airfryer ou fritar, e também pode congelar para assar depois, dura até três meses no congelador.