



ÑOQUIS DE PAPA Y MOZZARELLA

ÑOQUIS DE PAPA Y MOZZARELLA, IDEAL PARA LOS 29!

30 minutos
1 hora
8 porciones

INGREDIENTES

- 375 gramos de papa cocida
- 110 gramos de harina
- 3 gramos de sal
- 1 cucharadita de nuez moscada [2 g]
- 5 gramos de cúrcuma
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- 250 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos las papas, las colocamos con su cáscara en una cacerola con agua ,ponemos a cocer enteras. Cuando estén cocidas las sacamos del agua y las pelamos ; En caliente trituramos, podemos hacer esto con la ayuda de un pasapuré o con un tenedor.
- 2º Al puré agregar un huevo, la harina, sal, nuez moscada, cúrcuma, luego amasar hasta lograr un bollo liso
- 3º Cortar porciones pequeñas de mozzarella aprox. 1 cm .y reservar
- 4º Cortar la masa en pequeñas porciones ,aplastarla sobre la palma de la mano ,colocar en el centro la mozzarella, cerrar la masa formar bolitas
- 5º Cocinar los ñoquis en una olla con abundante agua
- 6º Colocar en una fuente y acompañar con su salsa favorita

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [99 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	7 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	24 mg	23 mg	8 %
SODIO	157 mg	155 mg	6 %
H. CARBONO	22 g	21 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	—