Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Cuscuz (Nordestino)

Flocos de milho hidratado e cozido no vapor. Pode variar a receita, utilizando o flocão de arroz em substituição ao de milho.

Preparação 5 minutos Total 20 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

80 gramas de farinha de milho amarela

ou

40 gramas de bebida, água de torneira

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

Método de preparo

1

Colocar a farinha de milho flocada (flocão de milho para cuscus) em um recipiente juntamente com o sal e adicionar a água para hidratar por no mínimo 15 min.

2

Após a hidratação, colocar a massa em uma cuscuzeira e deixar cozinhar até que o vapor saia pela tampa superior da cuscuzeira.

3

Combinar o preparo com castanha de cajú ou do Pará ou amêndoas ou creme de castanhas. Pode também variar com a adição de ameixas secas ou uva passa hidratadas ou com sementes em geral, gergelim e semente de abóbora são boas opções.