Brenda Manéa de Moura
Nutricionista · 18757

NUGGETS VEGANO DE MILHO

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

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 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;
3º Reserve e espere resfriar;
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, airfryer ou fritar, e também pode congelar para assar depois, dura até três meses no congelador.

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 %