



NHOQUE DE BATATA DOCE

Jantar

 40 minutos

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de batata doce cozida
- 1 xícara de chá de creme de arroz
- 3/4 xícara de chá de fécula de batata
- 1/4 xícara de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa rasa de manteiga
- 2 ovos
- Sal a gosto
- Água [o suficiente] para cozinhar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as batatas cozidas no espremedor (cuidado para não adicionar o líquido do cozimento) e esprema-as.
- 2º Em uma vasilha, junte todos os ingredientes ao purê de batata e amasse-os com as mãos até que a massa fique lisa.
- 3º Corte os nhoques em pequenos pedaços e cozinhe-os em água fervente até subirem à superfície.
- 4º Com uma escumadeira, retire os nhoques da água.
- 5º Cubra-os com o molho de sua preferência [que não contenha glúten].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	62 mg	106 mg	4 %