

Paçoca de sementes

30 porções

Ingredientes

ou

1 xíc de sementes de girassol sem casca

ou

1 xíc de semente de gergelim branco

ou

1 copo pequeno cheio de uva passa (125 g)

ou

1/2 xíc de farinha de mandioca

Método de preparo

1

Comece hidratando a uva passa em água natural ou morna até elas ficarem inchadas. Enquanto isso, toste a semente de girassol em uma frigideira. Não precisa colocar óleo, basta mexer às vezes até elas ficarem amareladinhas. Agora coe a uva passa para retirar a água e junte todos os ingredientes em um processador e bata até virar uma farofa úmida. Depois de obter a farofa úmida, junte uma porção dela com as mãos fazendo ela grudar e molde no formato de uma paçoquinha. Está pronto! Você pode guardar na geladeira para durar mais tempo. Para personalizar o sabor e deixar ainda mais nutritivo você pode adicionar especiarias como a canela em pó, cardamomo, cravo e gengibre em pó.