

Nhoque de mandioquinha com aveia da Cleusa

Ingredientes:

Molho:

3 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de azeite

6 tomates sem pele e sementes em cubos pequenos

Sal a gosto

Folhas de cinco ramos de manjeriço lavados

Massa:

500g de mandioquinha ou batata salsa cozida e espremida

1 xícara (chá) de aveia em flocos finos – o seu colesterol agradece

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Molho: refogue o alho no azeite até ficar levemente dourado. Junte os tomates e cozinhe-os até murcharem, cerca de 5 minutos. Desligue o fogo, tempere com o sal e a pimenta e acrescente o manjeriço.

Massa: após cozinhar, esprema a mandioquinha e leve novamente ao fogo para secar a água restante. Junte o restante dos ingredientes e misture bem. Faça rolinhos de 1,5 cm de diâmetro e corte em retângulos de 2 cm.

Cozinhe o nhoque em água fervente com sal por 3 minutos ou até começarem a subir na superfície da água.

Sirva em seguida acompanhado do molho de tomate.

Rendimento: 5 Porções /Tempo de Preparo: 35 minutos

Porção: 1 prato fundo. Valor calórico Total: 238 Kcal



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br