

RECEITA

O nhoque é uma das receitas queridinhas das crianças. Podemos torná-la nutricionalmente mais interessante, e sair da mesmice da batata, com outros ingredientes. A mandioquinha é fonte de minerais como cálcio, potássio e fósforo, além de vitamina C.

NHOQUE DE MANDIOQUINHA

Ingredientes:

1,5 kg de mandioquinha

2 gemas de ovo

35g queijo parmesão ralado

15g sal

35g manteiga sem sal

200g farinha de trigo

Modo de preparo:

Descasque as mandioquinhas, e corte em pedaços. Cozinhe por cerca de 1 hora. Escorra a água e passe pelo espremedor ainda quente. Reserve até diminuir a temperatura e deixe na geladeira por aproximadamente 1 hora, até esfriar totalmente. Retire da geladeira e acrescente as gemas, o parmesão, o sal e a manteiga. Misture tudo muito bem e coloque a farinha de trigo misturando novamente. Em uma superfície limpa polvilhe um pouco de farinha e trabalhe a massa fazendo rolinhos na espessura de um dedo e depois corte em pedaços de 2 a 3 cm. Ferva a água, despeje o nhoque aos poucos, e espere o mesmo subir à superfície para retirá-los. Repita a operação, esperando a água ferver novamente, até terminar. Sirva com o molho de sua preferência.

