

## RECEITA

Vai fazer sucesso com as crianças! Saindo da tradicional e repetida batata, e optando por uma forma de preparo mais saudável, os palitos de mandioca assada ficam crocantes, saborosos e não dão muito trabalho, confira:

### PALITOS DE MANDIOCA ASSADA

#### **Ingredientes:**

- 1,5 kg de mandioca  
(cerca de 1,2 kg se comprar já descascada)
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e Pimenta-do-reino moída na hora



#### **Modo de preparo:**

Preaqueça o forno a 220 °C (temperatura alta). Corte a mandioca em fatias grandes de cerca 8 cm de comprimento, descasque e lave bem sob água corrente. Transfira os pedaços para a panela de pressão e cubra com água, sem ultrapassar o nível máximo de  $\frac{2}{3}$  da panela. Tampe e leve a panela ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos - a mandioca deve estar cozida mas ainda firme para ser cortada em palitos. Desligue o fogo e, importante, deixe todo o vapor sair antes de abrir a panela. Transfira a mandioca cozida para um escorredor, deixe escorrer bem a água e amolar o suficiente para você conseguir manusear os pedaços. Regue uma assadeira grande com metade do azeite. Corte cada pedaço de mandioca ao meio, no sentido do comprimento, e cada metade em palitos de cerca de 2 cm de espessura. Disponha os palitos na assadeira, um ao lado do outro, e regue com o azeite restante. Tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até os pedaços ficarem dourados - na metade do tempo, vire com uma espátula para assar por igual. Retire do forno e sirva a seguir.

**Fonte:** Rita Lobo – disponível em [panelinha.com.br](http://panelinha.com.br)

