

ALMOÇO

Nhoque de mandioquinha com tomate e ricota

501 kcal	20 g	70 g	16 g	~20 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Batata, baroa, cozida: 208 g (cerca de 2 xícaras)
- Farinha, de trigo: 24 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
- ovo: 3/4 unidade
- Tomate, molho industrializado: 120 g (cerca de 8 colheres de sopa)
- Queijo, ricota: 72 g (cerca de 3 colheres de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- tigela
- garfo
- faca
- panela
- escumadeira

Preparo — passo a passo

1. Amasse a mandioquinha já cozida até obter purê sem pedaços. Misture a farinha e o ovo na quantidade da lista, trabalhando só até formar massa moldável.
2. Sobre uma superfície limpa, faça rolinhos com a massa e corte nhoques pequenos de tamanho semelhante. Polvilhe apenas parte da farinha já medida para evitar que grudem.
3. Cozinhe em panela com água quente, em pequenas levas. Retire com escumadeira quando subirem à superfície e estiverem firmes.
4. Aqueça o molho de tomate em outra panela, junte o nhoque com cuidado e finalize com ricota e azeite medidos. Sirva quente.

Atenção a alergias: Trigo, Ovo, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.