

# NHOQUE DE BANANA DA TERRA SEM LACTOSE E GLÚTEN

## INGREDIENTES

1 banana da terra madura  
1/2 xícara de farinha de arroz  
1/2 xícara de maisena  
Sal a gosto  
Molho de sua preferência

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a banana e reserve um copo da água do cozimento.

Amasse a banana com a água, acrescente a metade da maisena e da farinha de arroz e volte ao fogo para ficar como um mingau.

Em seguida, espere amornar e adicione o restante da maisena e da farinha de arroz.

Logo após, faça um rolinho e corte fino.

Leve ao fogo para cozinhar (água, sal e óleo) e, quando começar a subir, retire.

Acrescente o molho a sua escolha (escolhi molho vermelho, mas coloquei pimenta calabresa e acrescentei mostarda e ketchup).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15979-nhoque-de-banana-da-terra-sem-lactose-e-gluten.html>