

# NHOQUE INTEGRAL

## INGREDIENTES

1 ovo

1/2 colher (sopa) óleo de coco

azeite (fio)

sal a gosto

farinha de trigo integral (adicione até que a mistura fique no ponto do nhoque tradicional)

## MODO DE PREPARO

Higienize as batatas corretamente e em seguida cozinhe as batatas com a casca.

Após o cozimento, enquanto estiverem quentes, descasque-as e passe no espremedor.

Em seguida, junte a massa de batata, o azeite, o ovo e o sal.

Acrescente a farinha de trigo até o ponto que der para enrolar, mas sem que a massa fique dura.

Prepare a massa com o formato de nhoque e cozinhe com água fervente e um fio de azeite.

Aguarde até que os nhoques flutuem e deixe-os escorrer.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17924-nhoque-integral.html>