

# NHOQUE SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

1 litro de leite desnatado

2 colheres de manteiga light

sal a gosto

4 a 5 xícaras de farinha de trigo integral

## MODO DE PREPARO

Coloque o leite para ferver com a manteiga e o sal.

Quando ferver, abaixe o fogo, acrescente a farinha e mexa até desgrudar do fundo da panela.

Coloque em uma superfície com farinha e deixe esfriar, amasse até ficar uma massa lisa.

Enrole e corte em cubinhos.

Coloque em água fervendo com um fio de óleo.

Quando os cubinhos subirem, retire e coloque em um refratário.

Acrescente molho a gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19863-nhoque-saudavel.html>