

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA DIET

INGREDIENTES

1 kg de carne moída (patinho ou frango desfiado)
2 colheres (sopa) de azeite
2 cebolas picadas
2 dentes de alho picados
2 pimentões picados
2 milhos frescos
1 copo de leite desnatado
2 tomates maduros picados (ou 2 colheres de molho de tomate)
pimenta, salsinha e cebolinha a gosto
600 g mandioquinha cozida e amassada
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola no azeite.

Junte a carne moída e uma pitada de sal, misture bem e deixe fritar por alguns minutos.

Adicione o tomate (ou o molho de tomate) e a pimenta, salsinha e cebolinha a gosto, acerte o sal. Desligue o fogo e reserve.

Para o purê de mandioquinha, coloque em uma panela a mandioquinha amassada, acrescente o leite desnatado e o sal.

Leve ao fogo, mexendo sempre até ficar homogêneo.

Disponha o purê sobre o recipiente de vidro, logo em seguida o molho da carne moída.

Logo mais, coloque o resto da mandioca por cima e decore conforme desejar.

Leve ao forno preaquecido por 30 minutos, só para que os sabores se misturem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25342-escondidinho-de-mandioca-diet.html>