

# NUGGETS DE MILHO VEGANO

## INGREDIENTES

1/2 cebola ralada

1/2 lata de água (usar a medida da lata do milho)

1 lata de milho

2 dentes de alho

4 colher de azeite

8 colher de farinha de trigo

farinha de rosca para empanar

sal a gosto

temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

Leve a cebola e o alho para dourar no azeite.

Bata o milho e a água no liquidificador e acrescente os temperos e sal.

Leve a mistura para a panela junto com o alho e a cebola dourados e deixe ferver.

Acrescente a farinha de trigo e misture até ficar homogêneo.

Diminua o fogo e mexa a mistura até que a massa desgrude da panela.

Deixe a mistura esfriar completamente antes de usar.

Usando uma colher cheia como medida, faça o formato de um nugget com a massa - se preferir, recheie a massa e empane em farinha de trigo.

Disponha numa assadeira e leve para o forno preaquecido a 180º C por 1 hora ou até que estejam completamente dourados.

Vire na metade do tempo para dourar dos 2 lados por igual ou frite em óleo bem quente.

Espere esfriar completamente antes de consumir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26384-nuggets-de-milho-vegano.html>