

CUSCUZ TEMPERADO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

250 g de flocão de milho

2 tomates maduros

1 cebola branca pequena

10 unidades de azeitonas sem caroço (pode ser com pimentão)

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Umedeça bem o flocão de milho com água potável, de uma forma que não fique com água em excesso.

Evite deixá-lo seco, isso irá influenciar na maciez final da preparação.

Adicione sal a gosto (uma colher cheia de sobremesa é suficiente) e misture bem na massa.

Coloque para descansar por 10 minutos.

Enquanto o flocão umedecido descansa, corte os tomates, a cebola e as azeitonas em cubos pequenos.

Decorrido o tempo, misture os ingredientes picados à massa.

Deixe homogêneo para que eles fiquem bem distribuídos à massa.

Após misturar, coloque a massa final no cuscuzeiro de uma maneira suave (isso influenciará na maciez do cuscuz).

Não "amasse" a massa na panela.

Coloque em fogo médio por 15 a 20 minutos e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26693-cuscuz-temperado-saudavel.html>