

NHOQUE FITNESS ZERO GLÚTEN

INGREDIENTES

2 batatas-doce médias

1 xícara de farelo de aveia

1/2 xícara de farinha sem glúten (pode ser farinha de arroz ou fécula de batata)

1/4 xícara de azeite ou óleo de coco

sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas por 25 minutos, de preferencia no vapor.

Retire a casca.

Depois, amasse bem enquanto estiver quente, reserve.

Num recipiente liso, acrescente os outros ingredientes ao purê, até que a massa fique homogênea e elástica.

Divida em algumas porções e forme rolinhos, até obter a espessura desejada.

Corte em pedaços de mais ou menos 2 cm.

Em uma panela grande, ponha água para ferver.

Após fervida, adicione os nhoques aos poucos.

Quando subirem a superfície, significa que está bem cozido.

É bem rapidinho.

Retire com uma escumadeira, deixando escorrer toda a água.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27602-nhoque-fitness-zero-gluten.html>