

# NHOQUE INTEGRAL (SEM BATATAS)

## INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de maionese light
- 3 xícaras de leite desnatado
- 3 xícaras de farinha integral (exatamente a mesma medida de leite)
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente de alho espremido (opcional)
- 25 g queijo parmesão ralado (metade do saquinho)
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Levar ao fogo o leite, a maionese, a cebola, o alho, o queijo parmesão ralado e sal.

Mexendo sempre, até levantar fervura.

Ao ferver, desligue o fogo e acrescente a farinha integral, mexendo bem até desgrudar da panela.

Volte a ligar o fogo por mais 2 minutos.

Nesse momento a massa ficará um pouco esfarelada, mas é normal.

Retire do fogo, espere amornar, faça rolinhos e corte em forma de nhoque.

Em uma panela funda, coloque uma quantidade razoável de água e ferva.

Após fervura, coloque os nhoques aos poucos e espere até que subam à superfície.

Este é o sinal de que estão cozidos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27750-nhoque-integral-sem-batatas.html>