

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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