

# 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>