



RECEITAS DA FIA

Nhoque Fit de Batata

www.receitasdafia.com/receitas/nhoque-fit-de-batata

Delicie-se com este nhoque integral, uma opção deliciosa que traz benefícios para a saúde. Feito com ingredientes nutritivos, é uma escolha que agrada ao paladar e cuida do seu bem-estar.

 40 min

 4 porções

Ingredientes

- 4 [batatas](#) pequenas
- 1 xícara de chá de [farinha de trigo integral](#)
- Sal a gosto
- 1 pitada de [noz-moscada](#) (opcional)
- [Molho de tomate](#) para servir (ou outro molho)

Modo de Preparo

1. Comece higienizando, descascando e cortando as batatas em cubinhos
2. Transfira as batatas para uma panela e leve para cozinhar até ficarem macias
3. Escorra a água e amasse as batatas até formar um purê
4. Adicione a farinha, o sal e a noz-moscada, misturando bem até formar uma massa que não grude e fique no ponto de enrolar
5. Transfira a massa para uma superfície lisa polvilhada com farinha, divida em partes iguais e faça rolinhos
6. Corte pedaços de cerca de 2 a 3 cm e deixe descansar por 15 minutos
7. Em seguida, ferva água em uma panela e coloque os nhoques aos poucos para cozinhar. Quando subirem e boiarem, estarão prontos
8. Retire os nhoques da panela e deixe escorrer o excesso de água
9. Em um refratário, coloque os nhoques cozidos e cubra com o molho de tomate ou outro de sua preferência
10. Está pronto! Sirva e saboreie essa incrível opção de nhoque integral

www.receitasdafia.com