



Receitinhas

CALDO DE MANDIOQUINHA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 9 mandioquinhas (batata baroa)
- 1 maço de espinafre
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 200g de muçarela ralada
- sal e salsinha à gosto

MODO DE PREPARO:

Descascar e cortar em rodela a mandioquinha. Em uma panela, refogar a cebola e o alho até murchar. Em seguida adicione 1 litro de água, o sal e a mandioquinha. Deixe em fogo médio até que a mandioquinha esteja cozida. Amassar a mandioquinha com um espremedor e deixar alguns pedaços. Adicionar o espinafre picado mexendo até formar um caldo homogêneo. Salpicar o queijo ralado e a salsinha picadinha, servir em seguida.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

