



Receitinhas

NHOQUE DE BATATA DOCE COM MOLHO DE CASTANHA

INGREDIENTES:

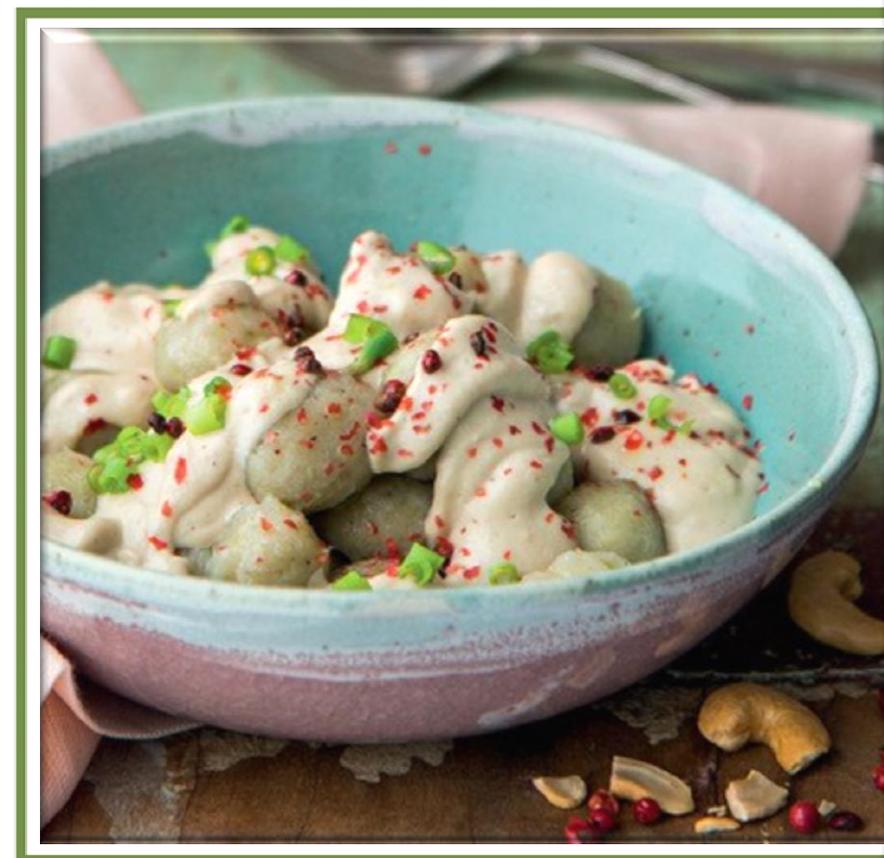
- 2 xícaras de Batata-doce cozida e amassada (duas unidades pequenas)
- 4 colheres (sopa) de farinha de arroz (rasas)
- 2 colheres (chá) de polvilho doce (para a massa)
- 2 colheres (chá) de polvilho doce (para o molho)
- 2 xícaras de leite de castanha-do-pará (bata 12 castanhas-do-pará com 2 xícaras de água no liquidificador por dois minutos)
- 100 cogumelo shiitake ou shimeji frescos
- 2 colheres (café) de óleo de coco
- sal rosa do himalaia a gosto
- pimenta-rosa aroeira a gosto
- noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa: Em uma tigela, misture a batata-doce com 4 colheres de sopa de farinha de arroz, 2 colheres de chá de polvilho doce e sal rosa a gosto. Modele os nhoques. Em uma panela com 1 litro de água fervente, cozinhe-os até que subam à superfície. Escorra e reserve.

Prepare o molho: Em uma panela, dissolva 2 colheres de chá de polvilho doce no leite de castanha frio. Adicione a pimenta-rosa, o sal rosa e a noz-moscada e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar, sem deixar ferver. Reserve.

Prepare os cogumelos: Em uma frigideira, salteie os cogumelos no óleo de coco por dois minutos e tempere com sal.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

