



Escondidinho de mandioquinha

Ingredientes:

400g de mandioquinha sem casca, cortadas em rodela
800 ml de água
½ caixa de creme de leite de soja ou leite de coco -
opcional
1 colher (sopa) rasa de sal
2 gemas de ovo



Escondidinho de mandioquinha

Modo de preparo:

Em uma panela, cozinhe a mandioquinha na água até amaciar.
Retire do fogo, escorra e amasse a mandioquinha ainda quente com um garfo.
Acrescente o sal e o creme de leite de soja ou leite de coco, se preferir. Reserve.

Recheio:

1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
1 colher (sopa) de azeite extra-virgem
3 tomates picados
1 xícara de carne moída
sálvia, tomilho – a gosto
salsinha picada

Modo de preparo:

Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola no azeite, junte os tomates e deixe formar um molho espesso. Junte a carne moída e deixe cozinhar até formar um molho. Tempere a gosto com sálvia e tomilho.

Distribua este molho em quatro pratos de suflê individuais (400ml cada) e cubra com o purê de mandioquinha. Asse em forno preaquecido a 180° até dourar.

Retire do forno e polvilhe salsa a gosto.

Para a massa podem também serem usados: aipim, batata doce, inhame, cenoura, abóbora tipo moranga e mandioquinha.

Para o recheio podem também serem usados: atum, carne moída ou picada, cogumelos, frango ou camarão.

*Juliana Bueno / Nutricionista Funcional / www.nutribueno.com.br
(51) 3085800*