



NHOQUE DE BATATA DOCE

 13 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de CHIA (20g)
- 5 colheres de sopa de AGUA MINERAL (50ml)
- 2 unidades muito grandes de BATATA DOCE (1kg)
- 1 colher de chá de SAL marinho ou Himalaia (5g)
- 2 xícaras de FARINHA DE AVEIA (240g)
- 3 colheres de sopa de LINHAÇA TRITURADA (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1 Coloque as sementes de chia para hidratarem com as 5 colheres de água. Reserve;
- 2º 2 Lave as batatas doces, descasque e corte em cubos grandes;
- 3º 3 Em uma panela funda, coloque as batatas e cubra generosamente com água;
- 4º 4 Coloque sobre fogo alto e espere ferver
- 5º 5 Abaixar o fogo e deixe as batatas cozinharem até estarem completamente cozidas (para confirmar, espete a batata com o garfo, ela não deve oferecer resistência e deve escorregar facilmente pelos dentes do garfo quando retirada da água);
- 6º 6 Escorra a água e se necessário coloque as batatas sobre um pano de prato limpo para secá-las;
- 7º 7 Ainda quentes, passe as batatas em um espremedor de batatas (se estiver com grumos mais endurecidos, passe este “purê” por uma peneira mais fina);
- 8º 8 Polvilhe uma superfície com um pouco da farinha de aveia, disponha o purê de batata doce, tempere com sal, noz moscada e as ervas frescas picadas. Misture e espere amornar;
- 9º 9 Adicione a chia e o gel formado, a farinha de linhaça e 1 ½ xícaras de farinha de aveia;
- 10º 10 Delicadamente, incorpore os ingredientes até formar uma massa homogênea;
- 11º 11 Porcione a massa e faça cilindros. Com uma faca, corte os nhoques em tamanhos regulares (2 a 3cm). Antes de modelar e cortar toda a massa, faça o teste do ponto;
- 12º 12 ” Para testar o ponto da massa: Em uma panela funda com bastante água fervente, coloque alguns nhoques. Assim que subirem à superfície, retire e experimente, se estiverem muito moles ou se a massa desmanchar, acrescente o restante da farinha de arroz à massa;
- 13º 13 Após acertar o ponto da massa, cozinhe pequenas porções de nhoques em água fervente e salgada;
- 14º 14 Retire-os da água com o auxílio de uma escumadeira, escorra bem;
- 15º 15 Para finalizar, sirva quente com um fio de azeite extra virgem ou com o molho de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [99 g]	% DDR
ENERGIA	126 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	23 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	148 mg	146 mg	6 %