

## NHOQUE DE RICOTA

 4 porções

### INGREDIENTES

- 450 gramas de queijo ricota
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1/2 xícara de chá não peneirado de farinha de trigo, branca, bolo, enriquecida (69 g)
- 1/2 xícara de chá, ralado de queijo, parmesão, baixo teor de sódio (50 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Coloque na geladeira para descansar por no mínimo 30 minutos, faça bolinhas e cozinhe em água com sal.
- 3º Escorra e reserve os nhoques. Reserve 1 xícara da água do cozimento. Doure os nhoques na manteiga e reserve. Na mesma frigideira acrescente 2 colheres de manteiga quando espumar acrescente a água do cozimento e deixe ficar homogêneo, tempere os nhoques.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (162 g)	% DDR
ENERGIA	186 kcal	302 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	23 g	31 %
GORDURA	9 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	213 mg	346 mg	14 %