Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Ñoquis caseros de patata

2 raciones 338 kcal

Ingredientes

- 300g de patata
- 1 yema de huevo
- 100g de harina
- Sal al gusto (1/2 cda)
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharadita de sal

POR RACIÓN

Proteínas	11 g
Grasas	3,2 g
Hidratos	67 g
Fibra	5,6 g

Elaboración

1. Pelar y cocer 300g de patata
2. Machacarla
3. Añadir una yema de huevo, sal y 100g de harina
4. Mezclar y amasar hasta formar una especie de flauta
5. Cortar en trozos pequeños de unos cuatro o cinco gramos
6. Darles forma con un cuchillo y un tenedor
7. Llevar a agua hirviendo hasta que floten

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition