

## **FAROFA DE CASTANHA PORTUGUESA**

### **Ingredientes:**

2 colheres (sopa) de óleo vegetal (canola)  
1 unidade de cebola picada  
250 gramas de moela de frango cozida  
30 unidades de castanha portuguesa picadas  
10 unidades de nozes picadas  
1/2 xícara de chá de farinha de mandioca crua  
1/2 xícara de chá de farelo de aveia  
Quanto baste de sal  
Quanto baste de salsinha picada(s)

### **Modo de Preparo:**

Coloque numa panela ou frigideira alta o óleo. Deixe aquecer e junte os miúdos picados. Quando começarem a pegar uma cor, junte a cebola e refogue até que fique transparente. Continue a refogar e junte as nozes picadas. Refogue por um minuto ou dois e acrescente as castanhas. Mexa bem, junte a farinha de mandioca e o farelo de aveia em quantidade suficiente para soltar os ingredientes. Tempere com sal. Junte a salsinha picada finamente e desligue o fogo.

*Dra Tatiana Prata Pires de Oliveira é nutricionista, CRN-3: 30577/P, graduada pela PUC Campinas e pós-graduada em Nutrição Clínica-Metabolismo, Prática e Terapia Nutricional pela Universidade Gama Filho(UGF).*