

## FARINHA DE MANDIOCA EXTRA FINA

# FUBA de mandioca

A mandioca é uma planta originária do Brasil, cuja raiz se utiliza para a obtenção de diversos produtos entre os quais a fuba, uma farinha muito fina, sem glúten, rica em hidratos de carbono e uma rápida fonte de energia.

### DIVERSAS APLICAÇÕES CULINÁRIAS



**Bolos** – Misture 1 chávena e meia de farinha de trigo, 1/3 chávena de fuba, 3/4 chávena de açúcar, 3 c. chá de fermento em pó, 1/2 colher de chá de sal. À parte junte 1 chávena de iogurte natural com 2 ovos, raspa de 1 limão, 1/2 chávena de margarina derretida. Misture os dois preparados, deite numa forma e leve a forno pré-aquecido a 180°C. Depois de cozido, desenforme e cubra com uma calda de açúcar e sumo de limão.



**Biscoitos** – Junte 1 chávena de amido de milho, 1 chávena de farinha de trigo, 1 chávena de fuba de mandioca, 2 colheres de sopa de margarina vegetal, 1 chávena de açúcar, 3 ovos e 1 colher de sopa de fermento em pó. Depois de bem amassada, estenda a massa e recorte as bolachas. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante aproximadamente 15 minutos. Pode obter diferentes variedades adicionando à massa erva-doce, canela, raspa de limão ou outros aromas.



**Molhos** – Para engrossar qualquer tipo de molho, pode adicionar Fuba de mandioca até obter a consistência desejada.



**Sopas** – Adicione Fuba de mandioca a uma sopa de legumes, marisco ou de peixe para a engrossar, em substituição da batata ou de outras farinhas.



## FUBA de mandioca

### RECEITA

#### Bolo cremoso com Cranberries

##### Ingredientes

- 1 chávena de frutose  
Cem Porcento
- 3 ovos
- 5 chávenas de leite
- 1 chávena de fuba de  
mandioca Cem Porcento
- 2 c. sopa de farinha de trigo
- 2 c. sopa de margarina
- 1 c. sopa de fermento em pó
- 1 lata de leite condensado
- 1 chávena de Bagas de  
Cranberry Cem Porcento

##### Preparação

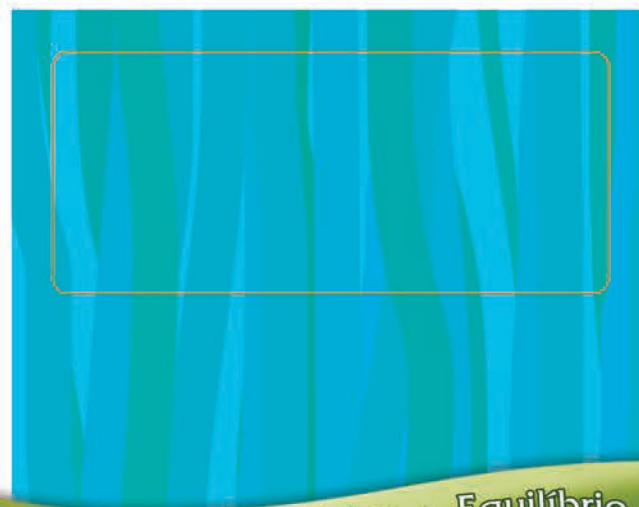
- 1 – Misture todos os ingredientes, excepto as bagas, com a batedeira.
- 2 – Envolve as bagas em farinha, para não colarem, e adicione à massa.
- 3 – Coloque numa forma untada ou antiaderente e leve ao forno pré-aquecido.

## FARINHA DE MANDIOCA EXTRA FINA



# FUBA de mandioca

**Aplicações culinárias - bolos  
Sem gordura • Alto teor em fibra  
Muito baixo teor de sódio**



Saúde • Bem-Estar • Equilíbrio  
200g



## FUBA de mandioca

**Ingredientes:** Farinha de mandioca extra-fina.

Sem alergénios.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor nutrit. médio por 100g	%VDR*	
Valor Energético	338kcal 1418kJ	17
Proteínas	1,8g	4
Hidratos de carbono	82,5g	31
Lípidos	0,0g	0
Fibra	6,3g	25
Sódio	0,03g	1,2
Equivalente em sal	0,08g	

\*VDR - Valores diários de referência para uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. As necessidades nutricionais individuais variam com o género, idade, peso, nível de actividade física e estado de saúde, entre outros factores.

Fabricado na U.E. por:  
IGNORAMUS, Produtos Naturais, Lda.

Gabinete de Apoio ao Consumidor

263 659 453

consumidor@ignoramus.pt  
www.ignoramus.pt

SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO  
POR TELEFONE OU EMAIL

Conservar em local fresco, seco e ao abrigo da luz.