

## NUGGETS VEG

### INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1/2 colher (sopa) de páprica defumada  
1 cenoura crua em cubos  
1 lata de milho (200 g drenado)  
1/2 xícara de água  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal  
cheiro-verde a gosto

### MODO DE PREPARO

Coloque 2 colheres (sopa) de azeite na frigideira  
Refogue por 3 minutos  
1/2 colher (sopa) de páprica defumada e refogue por mais 2 minutos  
Coloque no liquidificador  
Após colocar os ingredientes, bata no liquidificador  
Coloque o creme na frigideira com os outros ingredientes e cozinhe por 10 minutos  
Deixe a massa ficar bem dura (use fogo alto e mexa)  
Em outra tigela, acrescente 4 colheres (sopa) de farinha de trigo, pimenta  
Use farinha de panco ou rosca para fazer o empanado  
Molde os nuggets, passe na mistura de farinha e água e depois na farinha de panko  
Frite no óleo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/1305-nuggets-veg.html>