

Receita fácil de tortilla de mandioca

Mais uma receita fácil para quem quer comida saudável sem precisar de muito esforço.



Eu amo todo tipo de **receita fácil** e de preparo rápido, principalmente as que desenvolvo a partir de ingredientes que já tenho na geladeira. E vamos combinar que ter mandioca já cozida em casa é uma mão na roda, pois completa refeições de forma incrível.

Duvidou? Então segura essa dica de acompanhamento bem nutritivo, e que leva poucos ingredientes. Vale lembrar que a *tortilla espanhola* tradicional leva ovos e batata, mas vai por mim, essa também é bem gostosa (e leve!). Se preferir, pode substituir o [espinafre](#) por couve. Confere aí esta dica de

acompanhamento para carnes e bom apetite!

Receita fácil de tortilla de mandioca

Ingredientes

- 200 g de mandioca cozida;
- 200 g de espinafre;
- 1 cebola pequena;
- Azeite extra virgem;
- 1 dente de alho;
- Sal e pimenta branca a gosto.

Modo de preparo

Descasque e corte a cebola em fatias finas. Coloque para refogar em uma frigideira de tamanho médio, com um pouco de azeite. Quando estiver translúcida, adicione o alho picado ou macerado (sem o miolo) e refogue por mais dois minutos.

Enquanto isso corte grosseiramente o espinafre já limpo e adicione ao refogado de cebola e alho. Mantenha o fogo baixo enquanto corta a mandioca em pedaços pequenos (se for bem macia e preferir esmagar, não tem problema). Adicione por fim a mandioca, tempere com sal e pimenta branca ao seu gosto e misture bem com uma espátula.



Modele para ficar no formato de uma *tortilla*, e espere dourar levemente embaixo antes de virar com a ajuda de um prato. Note que ela pode quebrar facilmente ao virar (pois não adicionamos ovo!), mas é só modelar novamente. Os pedaços dourados no centro são uma delícia e eu costumo quebrar de propósito para ter mais “douradinhos”.





Para uma receita mais tradicional, indico [essa do site Panelinha](#).