



**10/01/09- DAS 20H30 ÀS 21H30**  
**PROGRAMA TUDO NOVO RÁDIO TRIANON 740 KHZ – APRESENTAÇÃO**  
**PASTORA PATRICIA MINASSIAN**

**CURIOSIDADE:** O **Dia do Fico** deu-se em [9 de janeiro](#) de [1822](#) quando o então príncipe regente [D. Pedro de Alcântara](#) foi contra as ordens das Cortes Portuguesas que exigiam sua volta a [Lisboa](#), ficando no [Brasil](#).

## **Gnocchi saudável**

### *Ingredientes*

#### **Massa**

2 batatas inglesas por pessoa  
Farinha de trigo integral  
Água

#### **Molho**

10 tomates bem maduros de preferência orgânicos  
1 dente de alho picado  
1 cebola media picada  
Sal a gosto  
Folhas de hortelã picadas em pedaços pequenos  
Molho de soja  
Salsa e cebolinha picadas  
Manjericão  
1 colher de cha de noz –moscada ralada  
Azeite

### *Modo de preparo*

Lave as batatas e coloque para cozinhar, depois de cozidas, descasque e passe pelo espremedor.

Adicione aos poucos a farinha de trigo, ate dar ponto de enrolar. A seguir, polvilhe um pouco de trigo sobre a bancada e faça rolos de massa com cerca de 2 cm de diâmetro.

Coloque água dentro de uma panela no fogo e aqueça ate ferver. Quando atingir o ponto de fervura, parta os rolos de massa em pedaços de aproximadamente 2 cm de comprimento e adicione aos poucos dentro da panela. Os pedaços ficam cozidos quando começarem a flutuar na água. Retire-os e deixe escorrer.

Para o molho, refogue o alho e a cebola em um pouco de azeite. Quando estiverem dourados, acrescente os tomates, sal, uma colher de sopa de molho de soja, a salsa, a cebolinha, o manjericão e as folhas de hortelã. Por ultimo coloque a noz-moscada. Sirva quente.