

TORTA DE RICOTA COM ESPINAFRE DUKAN

INGREDIENTES

500 g de ricota magra esfarelada
170 ml de leite desnatado
4 colheres (sopa) de requeijão light
2 ovos
2 xícaras (chá) de espinafre refogado
1/2 cebola ralada
orégano a gosto
salsinha a gosto
pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o espinafre

No liquidificador bata a ricota, leite, tempero e ovos até que fique uma massa cremosa e reserve

Escorra bem o espinafre refogado

Em uma forma untada, espalhe o creme, o espinafre e o requeijão

Leve para assar com fogo a 180

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10614-torta-de-ricota-com-espinafre-dukan.html>