# 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 Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10014-torta-de-ricota-com-espinafre-dukan.html