

TORTA DE ESPINAFRE FIT

INGREDIENTES

2 dentes de alho grande

1 cebola grande

pimenta-do-reino

salsinha

200 g de queijo (eu uso o minas padrão)

4 ovos grande

1 caixa de creme de leite

fermento em pó

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem o espinafre corte bem picadinho e depois refogue com alho, cebola (picada em cubos), sal a gosto, e pimenta-do-reino.após ficar pronto reserve e tire o excesso da água.

Em uma travessa que vá ao forno, adicione os 4 ovos bata bem.

Após, adicione 1 colher (chá) de fermento em pó, depois acrescente pimenta-do-reino, salsinha, creme de leite e sal a gosto.

Bata bem a té ficar homogêneo, depois acrescente o espinafre e espalhe bem, de "preferência salpique por cima".

Finalize com o queijo e leve ao forno preaquecido, 180º C, por aproximadamente 20 minutos, depois se delicie.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18592-torta-de-espinafre-fit.html>