

# ESCONDIDINHO FIT DE CARNE MOÍDA COM MASSA DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

1 couve-flor inteira

2 colheres (sopa) de requeijão light ou creme de ricota light

3/4 xícara de leite desnatado

700 g de carne magra moída

1 copo de molho de tomate caseiro ou pronto light(sem adição de açúcar e gordura)

sal e temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa:Cozinhe a couve-flor e deixe passar do ponto, para ficar bem mole.

Ainda quente, amasse com um garfo.

Coloque no liquidificador o leite desnatado e acrescente um pouco da couve-flor amassada.

Vá colocando aos poucos, para garantir uma massa bem homogênea.

Por último, coloque o creme de ricota light ou requeijão e sal a gosto e bata bem.

### CARNE MOÍDA:

Carne moída:Coloque numa panela 1/3 de água e deixe ferver (coloque na água uma cebola picada e alho).

Após, acrescente a carne moída e os temperos a gosto.

Assim que a carne estiver cozida, acrescente o molho de tomate.

### MONTAGEM:

Montagem:Coloque em um refratário a carne moída e por cima coloque o purê de couve-flor.

Você pode também colocar fatias de queijo da sua preferência, pode ser queijo minas frescal light ou mussa light, fica a seu critério.

Coloque no forno, o tempo de derreter o queijo e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19078-escondidinho-fit-de-carne-moida-com-massa-de-couve-flor.html>