

## CREME DE LEITE LIGHT

### INGREDIENTES

1 couve-flor

1 copo de iogurte natural desnatado

sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor em uma panela com água até ficar bem mole.

Em seguida, coloque no liquidificador ou processador a couve-flor cozida, o iogurte e o sal e bata até ficar bem homogêneo.

Sirva ou reserve na geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23107-creme-de-leite-light.html>