

# PUFF DE BRÓCOLIS E RICOTA

## INGREDIENTES

1/2 brócolis previamente cozido  
1 cenoura pequena ralada  
cebola em cubos  
pimentão em cubinhos  
1 colher (sopa) de ricota  
1 colher (sopa) de cottage (ou requeijão, cream cheese)  
sal  
temperinhos verdes  
3 ovos  
açafrão

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o brócolis, a cenoura, a cebola e o pimentão, reserve.

Em outra bata bem os ovos, a ricota, o cottage, os temperinhos, o sal e o açafrão.

Em forminhas, coloque a mistura dos legumes, em seguida, com o auxílio de uma colher ou concha, preencha-as com os ovos batidos.

Leve ao forno preaquecido por cerca de 20 minutos ou até que esteja douradinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26890-puff-de-brocolis-e-ricota.html>