

# PATÊ LIGHT DE RICOTA E ESPINAFRE

## INGREDIENTES

1 embalagem de ricota fresca (aproximadamente de 300 g)

1 maço de espinafre

1/2 cebola picada

alho a gosto

temperos de sua preferência (sazón vermelho)

sal

1 colher de sopa de margarina

2 ou 3 colheres de água para o espinafre não grudar

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho com a margarina.

Coloque o espinafre e um pouco de água para não grudar, corrija o sal e o tempero e tampe.

Cozinhe o espinafre, até ficar macio e reserve (uns 15 minutos, são suficientes normalmente).

É normal sobrar um pouco de água, que será usada também.

Com um garfo, amasse a ricota.

Bata a ricota e o espinafre no mixer ou no liquidificador.

Usei o mixer pois queria mais consistente, por isso coloquei pouca água.

Coloque mais sal se necessário, a ricota costuma puxar bem o tempero.

Coma com torradinhas ou no pão.

Rende bastante.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/27394-pate-light-de-ricota-e-espinafre.html>