

BRÓCOLIS GRATINADO LIGHT

INGREDIENTES

1 brócolis inteiro
1 potinho de iogurte desnatado
1 e 1/2 colher de maizena
600 ml leite desnatado
1 e 1/2 colher creme de leite light
sal e pimenta-do-reino a gosto
300 g mussarela light
1 cebola

MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis, deixe ficar bem molinho e pique em pedaços pequenos.

Frite a cebola no azeite, acrescente o leite, sal e pimenta.

Quando ferver dissolva a maisena e acrescente (se sentir necessidade por mais 1 colher, para ficar mais grosso).

Quando o leite engrossar, acrescentar o iogurte e creme de leite.

Coloque um pouco desse creme no fundo de uma forma, coloque o brócolis e amasse com um garfo. Acrescente o resto do molho e as mussarelas.

Leve para dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30099-brocolis-gratinado-light.html>