

COUVE RECHEADADA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1 folha de couve manteiga (grande)
- 12 folhas de espinafre pequenas
- azeita de oliva
- 1 colher (sobremesa) açafão
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 limão

MODO DE PREPARO

Corte as folhas de espinafre e refogue com o azeite de oliva.

Adicione o açafão e o orégano e retire do fogo.

Coloque em um recipiente a folha de couve e o espinafre dentro da folha.

Faça uma trouxinha e coloque palito de dente para fechar.

Coloque limão por cima.

Coloque em um plástico e leve à geladeira por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30114-couve-recheada-com-espinafre.html>