

# CARNE MOÍDA NUTRITIVA

## INGREDIENTES

1 kg de carne moída

2 cebolas

3 dentes de alho

1 maço de espinafre

2 tomates

1 lata de milho verde

1 lata de ervilha

creme de ricota (250 g)

2 caixas de molho 4 queijos

óleo

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque um pouco de óleo (o suficiente para fritar a cebola e o alho), e despeje as cebolas e os dentes de alho na panela bem triturados.

Deixe-os dourar e coloque a carne moída na panela para fazer a cocção.

Enquanto a carne estiver fazendo a cocção, pique o espinafre, acrescente à carne e mexa.

Corte os tomates ao meio e coloque em uma outra panela em fogo baixo. Antes da água começar a ferver, apague o fogo e coloque os tomates (sem a água) no liquidificador. Coloque no modo pulsar (2 x) e despeje na panela. Junte o molho 4 queijos, 3 colheres de creme de ricota e vá mexendo o creme da carne moída. Neste momento, pode acrescentar o sal a gosto.

Quando estiver quase pronto, acrescente ao molho da carne o milho e a ervilha (sem a água), mexa.

Está pronto!

Pode servir com arroz e batata palha ou acrescentar este molho ao macarrão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32256-carne-moida-nutritiva.html>