

GRATINADO LIGHT DO LUIZ

INGREDIENTES

1 couve-flor
4 dentes de alho amassados
1 colher de azeite de oliva extra virgem
1 ovo batido
1/2 xícara de leite desnatado
1 colher de sopa rasa de farinha de trigo
1 colher de sopa de queijo ralado
1 pitada de orégano a gosto
1 pitada de pimenta-do-reino a gosto
Queijo ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

MOLHO BRANCO LIGHT:

Molho branco light: Frite o alho no azeite de oliva depois adicione o ovo batido com o queijo ralado e o leite com a farinha de trigo dissolvida.

Mexa até engrossar e por ultimo acrescente a pimenta-do-reino e o orégano.

Jogue todo o creme branco light sobre a couve flor, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno para gratinar por 7 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32567-gratinado-light-do-luiz.html>