

# 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://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/32567-gratinado-light-do-luiz.html>