

COUVE FLOR À MODA LIGHT DA SUELY

INGREDIENTES

1 maço de couve flor
1 ovo
1 caixa de creme de leite
1 xícara de chá de molho de tomate
tempero a gosto
sal a gosto
1/2 de linguiça

MODO DE PREPARO

Colocar a couve flor para cozinhar por 7 minutos e escorra.

Coloque a linguiça para ferver por 7 minutos.

Em seguida coloque em um refratário uma xícara de molho de tomate.

Coloque a couve flor e a linguiça.

Leve ao forno já aquecido por 10 minutos.

Em seguida misture o creme de leite com o ovo e bata bem.

Jogue por cima da couve flor e cubra com mussarela.

Deixe mais ou menos 15 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33748-couve-flor-a-moda-light-da-suely.html>