

SALADA LIGHT DE COUVE -FLOR COM FRANGO E RICOTA

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de couve-flor cozida e picada

200 g de peito de frango desfiado

2 xícaras (chá) de tomate picado

1 e 1/2 xícara (chá) de cebola

creme de ricota

salsinha picada a gosto

suco de 1 limão grande

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor no vapor e pique em pedaços miúdos.

Cozinhe o peito de frango e passe no triturador.

Num recipiente, misture a couve-flor, o tomate e a cebola e tempere com o limão e o sal.

Adicione o peito de frango, o creme de ricota e a salsinha e misture bem.

Ideal para sanduíches.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40001-salada-light-de-couve-flor-com-frango-e-ricota.html>