

CREME DE RICOTA COM PALMITO LIGHT

INGREDIENTES

1/2 cebola grande

4 dentes de alho amassados

óleo de coco (quanto bastar para refoga)

salsinha picada

1 caixinha de creme de soja

a mesma medida da caixinha de leite desnatado

a mesma medida da caixinha de vinho branco

palmito pupunha a gosto

1 peça pequena de ricota light (aproximadamente 300 g)

sal marinho e pimenta calabresa a gosto

1 pitada de cominho

queijo parmesão ralado para polvilhar levemente (se quiser)

azeite de oliva extra virgem para regar ao servir

MODO DE PREPARO

Coloque o óleo de coco na panela e refogue a cebola em fogo médio para, em seguida, acrescentar o alho.

Junte o creme de soja e a ricota. Incorpore bem. Complete com o palmito picado, o leite, o vinho e as especiarias.

Tampe a panela e deixe levantar leve fervura para que os ingredientes possam conversar entre si. Desligue, sirva em cumbucas e decore com folhas de salsinha fresca, queijo ralado e regue com o azeite.

Opção leve e saborosa para dias frios, sem sair da linha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45555-creme-de-ricota-com-palmito-light.html>