

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>