

# TORTA DE RICOTA COM ESPINAFRE DUKAN

## INGREDIENTES

500 g de ricota magra esfarelada  
170 ml de leite desnatado  
4 colheres (sopa) de requeijão light  
2 ovos  
2 xícaras (chá) de espinafre refogado  
1/2 cebola ralada  
orégano a gosto  
salsinha a gosto  
pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Refogue o espinafre

No liquidificador bata a ricota, leite, tempero e ovos até que fique uma massa cremosa e reserve

Escorra bem o espinafre refogado

Em uma forma untada, espalhe o creme, o espinafre e o requeijão

Leve para assar com fogo a 180

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/10014-torta-de-ricota-com-espinafre-dukan.html>