



Receitinhas

RISOTO DE COUVE FLOR COM RICOTA

INGREDIENTES:

- 1 couve-flor média cozida até o ponto al dente
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota light
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata a couve-flor no processador até ficar em pedaços do tamanho de grãos de arroz. Misture todos os ingredientes numa tigela e leve ao forno, panela ou micro-ondas para aquecer. Sirva quente





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

