

Torradas de espinafre

6 porções

Ingredientes

ou

1 col [sopa] de farinha de coco - Copra (10 g)

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

ou

1 colher de sopa de salsa crua (10 g)

ou

2 xícaras de chá de espinafre, cru (60 g)

ou

1 fatia média de queijo ricota (35 g)

ou

1 colher de sopa cheia de queijo requeijão cremoso (30 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

ou

1 grama de sal

ou

3 unidades de clara de ovo de galinha

ou

1 unidade grande de ovo, galinha, gema, crua, fresco (17 g)

ou

1 colher de chá cheia de manteiga com sal (8 g) para untar a forma

Método de preparo

1

Refogue o espinafre com o azeite até murchar. Após, bata-o no liquidificador até formar uma pasta e reserve.

2

Em outro recipiente, misture a cebola, as claras, a gema, a farinha de coco, a salsa, a ricota e o sal e junte à pasta de espinafre.

3

Misture bem e leve ao forno por 20 minutos em uma assadeira untada. Espere esfriar e corte em quadradinhos.