



ESPARREGADO DE FEIJÃO BRANCO

Receita de esparregado com apenas 2 ingredientes (Receita original: @margarida.dgsantos)

 5 horas

 7 horas

 3 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de espinafres baby leaf
- 200 gramas de feijão branco cozido
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Saltear os espinafres com azeite, alho e sal
- 2º Juntar o feijão branco e triturar com a varinha mágica até formar uma pasta homogénea

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DR
ENERGIA	83 kcal	107 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	26 %
SÓDIO	184 mg	236 mg	10 %