



ESPARREGADO

Alternativa ao esparregado tradicional, sem farinhas, bastante simples de fazer e versátil

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 embalagem de espinafres (160g)
- 1 porção de queijo fundido light Philadelphia (30 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por saltear os espinafres em azeite com um dente de alho laminado
- 2º Após saltear, adicionar 2 colheres de sopa de queijo light de barrar tipo philadelphia, tempe a gosto (ex: pimenta, limão etc) e triture com o auxílio de uma liquidificadora ou varinha mágica.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DR
ENERGIA	65 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	13 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	200 mg	392 mg	16 %