



CREME DE ESPINAFRE

 4.2 porções

INGREDIENTES

- 1/2 maço de espinafre, cru [170 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de chá de sal, cozinha [12 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 litro de água
- pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma panela refogue o alho no azeite até dourar
- 2º acrescente a água e deixe ferver
- 3º junte os demais ingredientes e mexa bem
- 4º deixe cozinhar por cerca de meia hora em fogo médio
- 5º desligue o fogo e tempere com o sal e pimenta
- 6º espere amornar e bata tudo no liquidificador
- 7º volte a aquecer na panela e ajuste o tempero se necessário
- 8º adicione uma proteína de sua preferencia para acompanhar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DDR
ENERGIA	5 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	407 mg	1138 mg	47 %