

ESPARREGADO DE ESPINAFRE

 10 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de espinafres crus
- 100 ml de leite de vaca UHT magro
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 3 dentes de alho cru amassado (ou o que desejar de alho)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g) ou apenas um fio. Não mais que duas colheres de sopa
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g) ou o que desejar. Cuidado as pessoas com tensão alta
- 1 grama de pimenta moída ou o que desejar
- 15 gramas de sumo fresco de limão (espremido) ou o que desejar. Pode substituir por vinagre

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Escolha e lave bem as folhas do molho de espinafres. Coza-os em água com sal e depois escorra bem. Coloque o alho picado numa frigideira com um fio de azeite e junte os espinafres bem escorridos. Deixe saltear, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta e reduza a puré com a varinha mágica. Polvilhe com a farinha, mexa e regue com o leite. Deixe cozer suavemente, mexendo, até engrossar um pouco. Rectifique os temperos e junte algumas gotas de sumo de limão ou de vinagre.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (112 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 103 kcal | 116 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 5 g | 9 % |
| H. CARBONO | 10 g | 11 g | 4 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 5 g | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 552 mg | 617 mg | 26 % |