

## 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 %