



### CREME DE ESPINAFRE

Se você gosta de espinafre, vai amar! Da pra utilizar como molho de macarrão, acompanhar algum prato, ou mesmo comer desse jeitinho de tão gostoso

 8 porções

## INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre cru (200 g)
- 1 unidade pequena de cebola refogada (30 g)
- 2 copos duplos cheios de leite de vaca integral (480 g) **ou** 2 copos de leite vegetal de amêndoas (480 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (36 g) **ou** 36 gramas de amido de milho
- 10 gramas de margarina com ou sem sal **ou** 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as folhas do espinafre do talo (os talos você pode usar pra fazer uma farofa depois, ou no meio do arroz, ou outras receitas);
- 2º Bata as folhas com um copo de leite, ou apenas o necessário para conseguir bater, se preferir um creme com o espinafre em tiras apenas corte e acrescente no final ao molho bechamel;
- 3º A base dessa receita é o molho bechamel, para fazer refogue a cebola na margarina ou manteiga, ou azeite, e vá adicionando aos poucos a farinha mexendo sempre até formar um creminho, uma massinha, se for necessário assista algum vídeo na internet caso nunca tenha feito;
- 4º Após isso vá acrescentando o leite batido com espinafre aos poucos, mexendo sempre, se for necessário coloque mais leite até chegar em um um consistência cremosa, deixe ferver para cozinhar um pouco o espinafre, acrescente sal a gosto e está pronto;
- 5º Pode ser difícil dar o ponto, então ai vai algumas dicas de culinária básica: o creme engrossa por conta do amido da farinha, então se acabar passando e ficar líquido demais, mesmo após cozinhar um pouco, dilua mais farinha em um copo separado com leite ou água FRIO, (se jogar em líquidos quentes a farinha empelota), acrescente e vá mexendo até chegar na consistência desejada, fico gostoso acrescentar noz moscada;
- 6º Se preferir, é mais fácil só refogar a cebola, e depois bater no liquidificador junto do espinafre, amido de milho, leite, levar essa mistura ao fogo e mexer até engrossar ahahaha vai de gosto! Quanto mais bater, menos pedaços do espinafre terá, virando quase um caldo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	52 mg	49 mg	2 %