



PASTA VERDE

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de queijo creme para barrar
- 4 cubos de espinafres congelados

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozinhar os espinafres em água e sal por alguns minutos até descongelarem
- 2º Escorrer os espinafres, espremendo bem contra a peneira para retirar o máximo de água possível
- 3º Numa taça colocar o queijo de barrar, os espinafres e uma pitada de alho em pó (opcional)
- 4º Triturar com uma varinha até obter uma pasta cremosa e bem verdinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DR
ENERGIA	162 kcal	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	4 g	2 g	2 %
GORDURA	13 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	594 mg	279 mg	12 %