

ESPINAFRE REFOGADO

espinafre refogado com ovos

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 2 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de espinafre, cru (284 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a cebola e o alho em pedaços pequenos e reserve
- 2º coloque o espinafre já lavado em uma panela com água e leve ao fogo até ferver e amaciar o espinafre (opcional, caso queira pode picá-lo cru e somente refogar como descrito no passo 4)
- 3º retire o espinafre da panela e pique ou amasse em pedaços pequenos;
- 4º unte uma frigideira com o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Acrescente o espinafre mexendo até que fique aquecido.
- 5º Acrescente os ovos estralados, tempere com sal e pimenta do reino e mexa até finalizar o cozimento.
- 6º Sirva quente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	672 mg	672 mg	28 %