

Pratos Principais | Acompanhamentos

Esparregado

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 dentes de alho picados
4 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de farinha
1 dl de leite
sal e pimenta q.b.
1 molhe grande de espinafres (ou outro legume)

Informação nutricional

Energia	144,2 kcal	7%*
Proteínas	1,7 g	3%*
Lípidos	12,5 g	18%*
Hidratos de Carbono	6,0 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Separar as folhas dos espinafres dos respectivos talos e levá-las a cozer em água a ferver temperada com sal cerca de 2 a 3 minutos.

2. Escorra bem os espinafres. Leve o alho picado ao lume com o azeite e mal comece a ficar mole, juntar os espinafres, mexendo bem. Retire o preparado do lume e coloque num liquidificador, acrescentando a farinha e o leite. Processe um pouco e leve novamente ao lume até engrossar um pouco. Retifique os temperos e sirva.