



Pratos Principais Acompanhamentos

Esparregado

3 20 min.

Fácil

€ Económico

X 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 pa	ra um adulto mé	dio (8400

kJ / 2000 kcal) kJ / 8400 kJ / 8400 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.
- 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.