



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Bacalhau com Espinafres

🕒 50 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

2 dentes de alho picados  
1 cebola grande picada  
sal qb  
400 g de espinafres  
500 g de bacalhau desfiado  
300 g de batata palha  
600 ml de leite  
200 ml de Natas LONGA VIDA  
100 g de farinha  
30 g de manteiga  
pimenta qb  
noz moscada qb  
azeite qb  
3 fatias de broa sem cõdea  
salsa qb

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	435,4 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	24,1 g	48%*
<b>Lípidos</b>	13,3 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	39,1 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200°C.
- 2 Numa frigideira aquece o azeite e coloca a cebola e o alho a refogar. Adiciona os espinafres e o bacalhau deixa cozinhar cerca de 10 minutos e vai mexendo. Acrescenta a batata palha e coloca o preparado num recipiente que possa ir ao forno.

- 3 Num tacho prepara o molho bechamel, coloca a manteiga a derreter, acrescenta a farinha e mexe deixando que coza um pouco.
- 4 Adiciona o leite e as natas, o sal, a pimenta e a noz moscada deixa cozinhar cerca de 10 minutos enquanto vais mexendo até ganhar cremosidade. Retira do lume e mistura com o preparado do bacalhau que reservaste.
- 5 Tritura a broa, com ? chávena de azeite e com salsa a gosto.
- 6 Cobre o bacalhau com a broa e leva ao forno cerca de 15 minutos ou até gratinar.
- 7 Dica: Esta receita funciona muito bem para congelar e ter uma refeição pronta para mais tarde. Leva a congelar antes de ir ao forno