Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Creme de Espinafres com Bacon

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	2 Pessoas

Ingredientes

- 400 g de espinafres
- 400 g batatas
- 100 g bacon às tirinhas
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 dl azeite
- sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
187 Kcal	**10** g	**4** g	**15** g

Preparação

1. Coza as batatas em 3 chávenas almoçadeiras de água, juntamente com o bacon, a cebola e o alho. Tempere com sal a gosto.

2. Quando as batatas estiverem cozidas, junte os Espinafres e o azeite. Deixe ferver 1 min. Retire o bacon e passe a sopa com a varinha mágica.

3. Sirva quente com as tirinhas de bacon.

Produtos Associados

Ervilhas

400 g

Brócolos

400 g

Favas Finas

400 g

Ervilhas

1 kg

Batatas Julianas

1 kg