



## Rolo de Espinafres



### Ingredientes

- 400 g de espinafres
- 1 emb. massa folhada congelada
- 250 g presunto; 150 g queijo da ilha
- 1 lata de cogumelos
- 1 ovo; 1 cebola
- 3 c. sopa de natas
- 1 c. sopa de manteiga
- azeite, leite, sal e pimenta q.b.



Dificuldade  
Difícil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
449 Kcal	24 g	27 g	28 g

### Preparação

1. Descongele a massa folhada. Salpique uma superfície plana com farinha e tenda a massa. Corte as extremidades, de modo a obter um retângulo que depois irá recheiar. Coza os Espinafres em água e sal, escorra e coloque sobre a massa.

2. Disponha o presunto em fatias e o queijo em cubos sobre os espinafres. Enrole tudo com muito cuidado para que o recheio não saia. Pincele com o ovo batido e leve ao forno 10 a 15 min. a 200°.

3. Molho de cogumelos: Faça um refogado com azeite e a cebola picada; junte os cogumelos cortados e deixe cozinhar. Prepare um molho béchamel, colocando num tacho a margarina e a farinha; mexa e vá adicionando leite até começar a engrossar; tempere de sal e pimenta; junte as natas; envolva os cogumelos neste preparado e sirva bem quente com o Rolo de Espinafres.

## Produtos Associados



**Ervilhas**

400 g



**Brócolos**

400 g



**Favas Finas**

400 g



**Ervilhas**

1 kg



**Batatas Julianas**

1 kg