



Esparregado à Portuguesa



Ingredientes

- 1 emb. de Espinafres Pescanova
- 1 c. sobremesa de farinha diluída (1 dl leite)
- 2 dentes de alho
- sal, pimenta, azeite e vinagre q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
211 Kcal	3 g	3 g	21 g

Preparação

1. Coza os Espinafres seguindo as instruções da embalagem. Depois de cozidos escorra muito bem e pique finamente.
2. Frite os dentes de alho esmagados num pouco de azeite até ficarem dourados. Retire os dentes de alho e adicione os espinafres. Deixe fritar durante alguns segundos para tomarem gosto. Adicione a farinha diluída no leite e deixe cozer durante alguns minutos.
3. Tempere com sal e pimenta e, no fim, adicione um pouco de vinagre.

Produtos Associados



Ervilhas

400 g



Brócolos

400 g



Favas Finas

400 g



Ervilhas

1 kg



Batatas Julianas

1 kg