Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Espinafres com Passas e Pinhões



Ingredientes

- 400 g de espinafres
- 2 c. sopa de alho picado
- 2 c. sopa de manteiga
- passas e pinhões q.b.
- sal e pimenta q.b.

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
158 Kcal	**9** g	**7** g	**11** g

Preparação

1. Coza os Espinafres seguindo as instruções da embalagem. Passe por água fria e escorra muito bem. Ponha a manteiga a derreter numa frigideira com os Alhos Picados, junte os Espinafres, os pinhões e as passas.

2. Tempere com sal e pimenta e deixe em lume brando alguns minutos.

Produtos Associados



Ervilhas

400 g



Brócolos 400 g

400 g



Favas Finas 400g

400 g



Ervilhas

1 kg



Batatas Julianas

1 kg