



PASTA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 1 abacate descascado e sem caroço
- Suco de ½ limão
- 1 copo de grão-de-bico escorrido
- 200 g de espinafre fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite

PREPARO:

Processe o suco de limão e o grão-de-bico até obter uma mistura homogênea. Cozinhe o espinafre no vapor por um a dois minutos até começar a murchar.

Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Escorra em seguida e esprema o espinafre para retirar o líquido em excesso. Junte o espinafre com o abacate e o grão-de-bico e processe por alguns segundos. Transfira para uma tigela, misture com o azeite e sirva a pasta gelada.

20 calorias por colher de sopa.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.