



PURÊ DE ESPINAFRE

INGREDIENTES:

1 maço de espinafre
1 colher (sopa) de margarina diet
1 colher (sopa) de amido de milho
Sal a gosto

PREPARO:

Lave um pouco do espinafre e coloque na panela de pressão sem água, para conservar os nutrientes. Quando a pressão avisar, deixar alguns segundos e desligue. Bata no liquidificador e em seguida coloque em uma panela com uma colher de margarina diet. Refogue o espinafre e coloque uma colher de amido de milho com água, para fazer o purê. Adicione sal com moderação.

243 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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