

# PURÊ DE BATATA COM ESPINAFRE

## INGREDIENTES

4 batatas médias

folhas de 1 maço de espinafre

1/2 alho-poró picado

2 colheres (sopa) de margarina lighth delícia

1 colher (sopa) de margarina delicia light delícia

1/4 de copo de leite desnatado

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Retire as folhas do maço de espinafre, lave em água corrente, pique bem fininho e refogue no alho-poró picado com duas colheres (sopa) de margarina light e sal a gosto.

Reserve essa mistura.

Cozinhe as batatas já descascadas e passe pelo espremedor por duas vezes para ficar bem amassada.

Leve ao fogo com uma colher (sopa) de margarina light, leite, sal a gosto e faça um purê.

Depois de pronto o purê, acrescente levemente o espinafre refogado até ficar encorporado.

Arrume em uma travessa e sirva quente.

Os talos do espinafre podem ser utilizados no arroz, para fazer um caldinho ou em torta com outros legumes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/21235-pure-de-batata-com-espinafre.html>