

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 light
1 colher (sopa) de margarina light
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 incorporado.

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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21235-pure-de-batata-com-espinafre.html>