

# CREME DE ESPINAFRE PRÁTICO

## INGREDIENTES

1 maço de espinafre  
3 colheres de azeitonas sem caroço  
2 colheres de cebola picada  
2 xícaras de leite  
1 colher de queijo parmesão  
3 colheres de trigo  
Sal e noz moscada a gosto

## MODO DE PREPARO

Retire as folhas de espinafre do talo.

Bata no liquidificador as folhas do espinafre junto com o restante dos ingredientes.

Despejar o creme numa panela e levar em fogo médio até engrossar.

Se quiser deixar o creme com mais sustância é só colocar mais trigo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33612-creme-de-espinafre-pratico.html>