

CREME DE ESPINAFRE LIGHT

INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre
- 1 copo de iogurte natural desnatado (200ml)
- 2 colheres de sopa de amido de milho (maizena)
- 100 ml de leite
- 1 dente de alho
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o maço de espinafre até que as folhas fiquem molinhas.
- Depois de cozido leve ao liquidificador com 1 copo de iogurte.
- Bata na velocidade maxima até que o espinafre se desmanche por inteiro.
- Coloque em uma panela em fogo brando.
- Dissolva a maizena no leite e despeje na mistura de espinafre com o iogurte.
- Tempere a gosto com o alho, sal e temperos, mexa até engrossar.
- Pode se deixar esfriar e utilizar em cima de saladas.
- Pode ser utilizado quente em cima de frangos, carnes e peixes.
- Bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46708-creme-de-espinafre-light.html>