

CuidaRecetas

Espinacas a la crema



INGREDIENTES

- 300 g de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo
- 600 ml de leche
- 200 ml caldo de verduras
- 70 g mantequilla
- 70 g harina de trigo integral
- Nuez moscada
- Sal y pimienta blanca



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



LACTEOS



Fácil



35 min



4 raciones



0,90 €/ración

CuidaRecetas

Espinacas a la crema



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



por ración	energía 296 Kcal	hidratos de carbono 18,4 g	azúcares 7,7 g	Grasas 20,3 g	grasas saturadas 12,0 g	Proteínas 8,5 g	Fibra 3,0 g	Sal 1,0 g
------------	---------------------	-------------------------------	-------------------	------------------	----------------------------	--------------------	----------------	--------------

ELABORACIÓN

1. Picar el ajo y saltearlo en una sartén con una cucharada de aceite caliente. Añadir las espinacas. Remover mientras se cocinan, irán menguando y soltando agua, cocinar hasta que se evapore el líquido. Reservar.
2. Añadir la mantequilla a la sartén, cuando esté derretida, añadir la harina, cocinar durante 3 minutos mientras se remueve.
3. Verter la leche y el caldo en la sartén con la harina y mantequilla, remover hasta que se disuelva, salpimentar.
4. Incorporar las espinacas y remover hasta que se integren.
5. Añadir una pizca de nuez moscada. Servir.