



Creme de Espinafres com Bacon



Ingredientes

- 400 g de espinafres
- 400 g batatas
- 100 g bacon às tirinhas
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 dl azeite
- sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
187 Kcal	10 g	4 g	15 g

Preparação

1. Coza as batatas em 3 chávenas almoçadeiras de água, juntamente com o bacon, a cebola e o alho. Tempere com sal a gosto.
2. Quando as batatas estiverem cozidas, junte os Espinafres e o azeite. Deixe ferver 1 min. Retire o bacon e passe a sopa com a varinha mágica.
3. Sirva quente com as tirinhas de bacon.

Produtos Associados



Ervilhas

400 g



Brócolos

400 g



Favas Finas

400 g



Ervilhas

1 kg