

Lanche quente de espinafre

Ingredientes:

6 fatias de pão de fôrma integral sem adição de açúcar

Creme:

1 colher (chá) de margarina light

500ml de leite desnatado

1 colher (sopa) de amido de milho

1 copo de requeijão light (250g.)

1 pitada de noz moscada ralada

2 xícaras (chá) de espinafre cozido e escorrido

1 cebola grande ralada

2 tomates sem sementes em fatias

Sal a gosto

1 colher (sobremesa) de azeite

Orégano a gosto

Modo de preparar:

1. Em uma panela, derreta a margarina.

2. Acrescente o leite, o amido de milho , o requeijão, a noz moscada e o espinafre. Cozinhe em fogo brando até engrossar. Reserve.

3. Em um recipiente, tempere os tomates com a cebola, o sal, o azeite e o orégano. Em um refratário, faça camadas de pão integral, tomates temperados e creme de espinafre. Leve ao forno preaquecido (180°C) por, aproximadamente, 15 minutos. Sirva a seguir.

Rendimentos: 4 porções

Calorias por porção: 265

Proteínas por porção: 19g.

Carboidratos por porção: 29g.

Gorduras por porção: 9g.

Fibras por porção: 6g.

Fonte: ANAD