

Espinaca Cremosa y Puerros

Sirve 8

Ingredientes

- > 2 puerros
- > 2 cucharadas de aceite de oliva
- > 1 diente de ajo, picado
- > 1 libra de espinaca
- > 3 cucharadas de harina de trigo o harina para todo uso
- > 1/2 cucharadita de sal
- > 1/4 cucharadita de pimienta
- > 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- > 1/2 taza de leche sin grasa o reducida en grasa
- > 1/2 taza de queso parmesano

Instrucciones

1. Corte las orillas verdes obscuro de los puerros. Póngalos en agua corriente fría, retire la suciedad del interior de los puerros. Séquelos y córtelos en trozos grandes.
2. En un sartén grande, caliente aceite de oliva con fuego medio bajo. Agregue los puerros y el ajo y cocine hasta suavizar, aproximadamente por 10 minutos.
3. Mientras los puerros y la cebolla se cocinan, pique la espinaca y sepárela. En un contenedor pequeño, combine la harina, sal, pimienta y nuez moscada y déjelos aparte.
4. Agregue la espinaca a los puerros y el ajo. Revuelva hasta que se encuentren cocidos.
5. Agregue la mezcla de la harina al sartén. Revuelva hasta que la mezcla de los vegetales verdes se encuentra cubierta con la mezcla de harina.
6. Agregue la leche y revuelva hasta que la mezcla se haga espesa. Revuelva el queso parmesano hasta que este se derrita.
7. Sirva caliente.

Almacenaje de Espinaca

- > Guarde sin lavar en una bolsa hermética en el refrigerador, donde se mantendrá durante aproximadamente 3 a 5 días.

Almacenaje del Puerro

- > Guarde sin lavar en el refrigerador, donde este se mantendrá por hasta 2 semanas.

Información Nutricional	
8 Porciones por receta	
Cantidad por porción 110	
Calorías	
	% Valor diario
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 330 mg	14%
Total de Carbohidratos 12g	4%
Fibra dietética 3g	12%
Azucares 2g	
Proteína 6g	
Vitamina A	50%
Vitamina C	20%
Calcio	15%
Hierro	15%

Espinaca Cremosa y Puerros

Sirve 8

Ingredientes

- > 2 puerros
- > 2 cucharadas de aceite de oliva
- > 1 diente de ajo, picado
- > 1 libra de espinaca
- > 3 cucharadas de harina de trigo o harina para todo uso
- > 1/2 cucharadita de sal
- > 1/4 cucharadita de pimienta
- > 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- > 1/2 taza de leche sin grasa o reducida en grasa
- > 1/2 taza de queso parmesano

Instrucciones

1. Corte las orillas verdes obscuro de los puerros. Póngalos en agua corriente fría, retire la suciedad del interior de los puerros. Séquelos y córtelos en trozos grandes.
2. En un sartén grande, caliente aceite de oliva con fuego medio bajo. Agregue los puerros y el ajo y cocine hasta suavizar, aproximadamente por 10 minutos.
3. Mientras los puerros y la cebolla se cocinan, pique la espinaca y sepárela. En un contenedor pequeño, combine la harina, sal, pimienta y nuez moscada y déjelos aparte.
4. Agregue la espinaca a los puerros y el ajo. Revuelva hasta que se encuentren cocidos.
5. Agregue la mezcla de la harina al sartén. Revuelva hasta que la mezcla de los vegetales verdes se encuentra cubierta con la mezcla de harina.
6. Agregue la leche y revuelva hasta que la mezcla se haga espesa. Revuelva el queso parmesano hasta que este se derrita.
7. Sirva caliente.

Almacenaje de Espinaca

- > Guarde sin lavar en una bolsa hermética en el refrigerador, donde se mantendrá durante aproximadamente 3 a 5 días.

Almacenaje del Puerro

- > Guarde sin lavar en el refrigerador, donde este se mantendrá por hasta 2 semanas.

Información Nutricional	
8 Porciones por receta	
Cantidad por porción 110	
Calorías	
	% Valor diario
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 330 mg	14%
Total de Carbohidratos 12g	4%
Fibra dietética 3g	12%
Azucares 2g	
Proteína 6g	
Vitamina A	50%
Vitamina C	20%
Calcio	15%
Hierro	15%



Notas:



Notas: