

Calorias por porção:80 calorias (para 4 pessoas)

### **Ingredientes:**

1 maço de espinafre  
1 xícara de leite desnatado  
2 colheres(chá) de Maizena  
1 colher (sopa) de margarina light

### **Modo de preparo:**

Cozinhe o espinafre sem água, em fogo baixo e com a panela tampada. Escorra e pique bem. Derreta a margarina e junte a Maizena dissolvida no leite. Cozinhe até engrossar. Junte o espinafre.

(Receita retirada do livro Guia Prático das Calorias por Alexandra M.N.L.Borba e Juliane H.Wolff)