

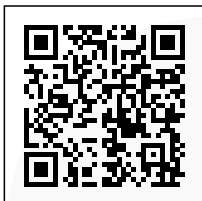
## Receitas à base de espinafre

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1997

Cód. Acervo: 21581

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/21581>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:41

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

O ESPINAFRE é um alimento especial para os nervos, cérebro, promove o crescimento e aumenta a resistência contra as infecções.



## ESPINAFRE (Chaw Yin Choy)

### Ingredientes:

- 2 colheres (de sopa) de camarão bem picado
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 1 dente pequeno de alho amassado
- 1 maço de espinafre
- ¼ de colher (de chá) de sal

### Modo de fazer:

1. Cozinhe o camarão e o alho com óleo numa panela durante 2 a 3 minutos.
2. Acrescente o espinafre e o sal.
3. Tampe a panela e cozinhe em fogo lento até que o espinafre esteja pronto.

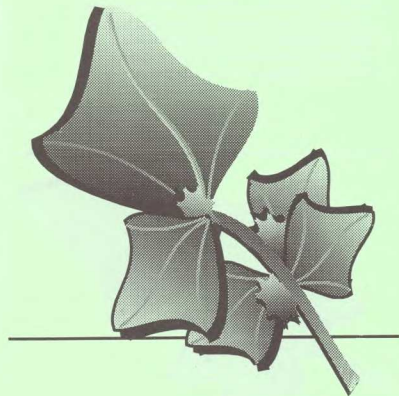
## SUFLÊ DE ESPINAFRE

### Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre cozido
- 1 xícara de molho branco grosso
- 3 gemas batidas
- 3 claras em neve;
- 4 colheres de sopa de queijo ralado;
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- salsa picadinha

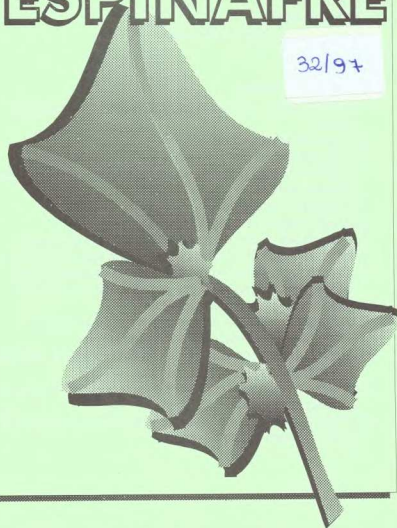
### Modo de fazer:

1. Junte o espinafre e os temperos, mais as gemas ao molho branco. (Ver Pudim de Espinafre)
2. Misture as claras lentamente para não baixarem.
3. Ponha a mistura em forma untada.
4. Leve ao forno moderado por 25 a 30 minutos.
5. Sirva quente.



# RECEITAS À BASE DE ESPINAFRE

32/97



### VALOR NUTRICIONAL DO ALIMENTO EM 100 g

Alimento	Calorias	Proteínas	Açúcares	Cálcio	Ferro	Tiamina (Vit B1)	Riboflavina (Vit B2)	Niacina	Vit C
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
ESPINAFRE em conserva	22,0	2,30	2,60	95	3,08	0,070	0,10	0,6	15,3
PUDIM em lata	24,8	2,50	2,80	29	1,00	0,16	0,16	1,40	12,0

## TORTA DE ESPINAFRE I

### Ingredientes

- 1 maço de espinafre
- 1 pacote de massa folhada
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ¼ de litro de leite
- 2 ovos
- 200g de ricota
- 50 g de queijo parmesão ralado
- sal

### Modo de fazer

1. Limpe, lave e cozinhe o espinafre com um pouquinho de sal.
2. Esprema e pique bem.
3. Leve ao fogo 2 colheres de sopa de manteiga com a cebola e o alho picados, junte o espinafre e refogue por alguns minutos.
4. Derreta o restante da manteiga em outra panela.
5. Junte a farinha de trigo, mexendo bem.
6. Acrescente o leite quente, tempere com sal a gosto e deixe no fogo por 5 minutos, mexendo para engrossar.
7. Tire do fogo, deixe amornar e junte o espinafre, uma gema, a ricota passada por peneira, misturando tudo.
8. Adicione o queijo ralado e mexa.
9. Junte a clara batida em neve, mexendo levemente.
10. Unte com manteiga uma forma refratária.
11. Abra a massa folhada, corte um círculo e forre a forma, reservando o restante da massa.
12. Ponha o creme de espinafre e faça uma "grade" com a massa reservada.
13. Pincele com a gema restante e asse em forno alto até que a massa esteja dourada.

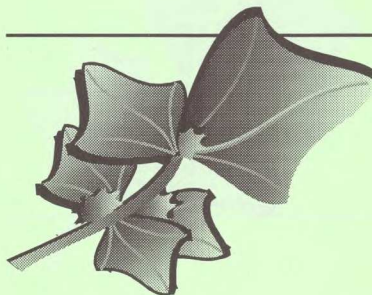
## TORTA DE ESPINAFRE II

### Ingredientes:

- 1 maço de espinafre;
- 6 ovos;
- ½ xícara de queijo em pedacinhos;
- tempero verde picadinho;
- Cebola, alho e sal;
- 1 colher de manteiga.

### Modo de Fazer:

1. Colocar o espinafre em um pouquinho de água fervendo e deixar ferver por 5 minutos.
2. Retirar da água e picar bem miudinho.
3. Colocar em uma frigideira grande e manteiga, a cebola e o alho picadinho e deixar dourar levemente.
4. Juntar o espinafre e o tempero verde e refogar por alguns minutos.
5. Bater bem os ovos e colocar sobre o refogado juntamente com o queijo, misturando bem.
6. Deixar cozinhar sem mexer novamente.
7. Virar a torta para assar do lado de cima.
8. Cortar os pedaços e servir quentinho.



## PUDIM DE ESPINAFRE

### Ingredientes:

- 1 maço grande de espinafre;
- 4 colheres (sopa) de manteiga;
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- ½ litro de leite;
- ½ xícara de queijo ralado;
- 3 ovos;
- sal;
- pimenta do reino.

### Modo de fazer:

1. Limpe bem o espinafre e lave em água corrente.
2. Cozinhe levemente apenas com a água que ficou nas folhas e pouco sal.
3. Escorra, esprema e pique bem fininho ou bata no liquidificador.
4. Derreta uma colher de manteiga numa panela.
5. Junte o espinafre e refogue um pouco.
6. Retire do fogo e reserve.
7. Prepare o molho branco, conforme receita abaixo:

### MOLHO BRANCO

#### Modo de Fazer:

1. Derreta 2 colheres de manteiga numa panela, em fogo brando.
  2. Adicione a farinha de trigo.
  3. Dissolva devagar com o leite quente.
  4. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
  5. Cozinhe até engrossar.
- 
8. Acrescente o espinafre ao molho branco e misture bem.
  9. Junte o queijo ralado, 2 ovos inteiros mais 1 gema e misture com cuidado.
  10. Bata a última clara em neve e acrescente.
  11. Unte com a manteiga restante uma forma de pudim e salpique com farinha de trigo.
  12. Despeje a mistura e cozinhe em banho-maria por mais ou menos 1 hora.
  13. Deixe amornar e desenforme.
  14. Decore a gosto.