

**Receitas com espinafre**  
*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2004

Cód. Acervo: 38968

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/38968>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:45

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 colh (sopa) de camarão  
2 colh (sopa) de óleo  
1 dente pequeno de alho  
1 maço de espinafre  
¼ colh (chá) de sal

### Modo de fazer:

- 1º Cozinhar o camarão picado e o alho amassado com óleo, numa panela, durante 2 a 3 minutos.
- 2º Acrescentar o espinafre o sal e o alho amassado.
- 3º Tampar a panela e cozinhar em fogo lento até que o espinafre esteja pronto.

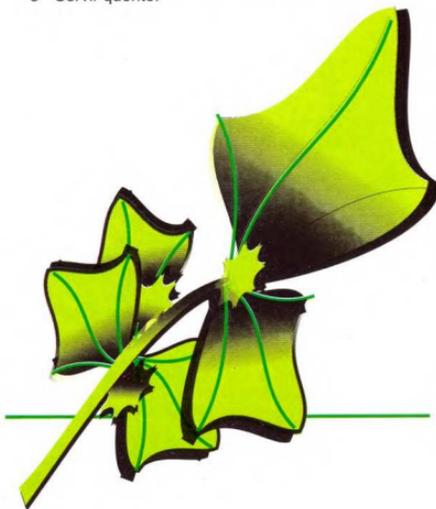
## SUFLÊ DE ESPINAFRE

### Ingredientes:

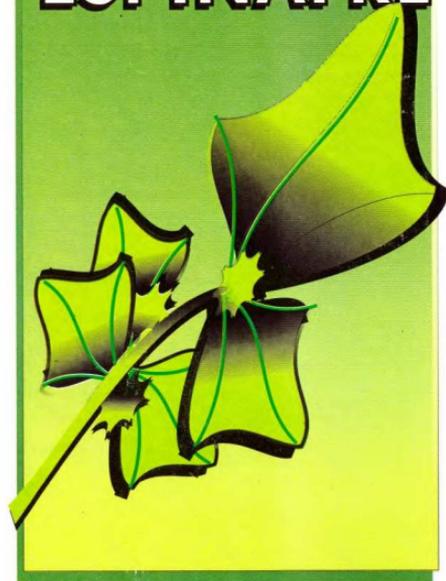
1 xícara de espinafre  
1 xícara de molho branco (ver receita)  
3 ovos  
4 colh (sopa) de queijo ralado  
1 colh (sopa) de cebola  
salsa

### Modo de fazer:

- 1º Juntar o espinafre cozido os temperos, e as gemas batidas ao molho branco.
- 2º Misturar as claras, em neve, lentamente para não baixarem.
- 3º Colocar a mistura em forma untada.
- 4º Levar ao forno moderado por 25 a 30 minutos.
- 5º Servir quente.



# RECEITAS COM ESPINAFRE



O ESPINAFRE possui em sua composição, substâncias tóxicas de ocorrência natural, os "nitratos" que combinados formam "nitrosaminas" apontadas como nocivas a saúde. Recomenda-se alternar o consumo, usá-lo cozido (saladas, sucos, soufflê, purês...) e evitar adquiri-lo de solo adubado com fertilizantes.

#### VALOR NUTRICIONAL DO ALIMENTO EM 100 g

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

Tabela Composição de Alimentos: Guilherme Franco - 9ª Edição - 1995

## TORTA DE ESPINAFRE

### Ingredientes:

1 maço de espinafre  
6 ovos  
½ xícara de queijo  
tempero verde  
Cebola, alho e sal  
1 colher de manteiga.

### Modo de fazer:

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

## PUDIM DE ESPINAFRE

### Ingredientes:

1 maço de espinafre  
2 colh (sopa) de manteiga  
½ xícara de queijo ralado  
3 ovos  
sal  
pimenta do reino.

### Modo de fazer:

- 1º Limpar o espinafre e lavar em água corrente.
- 2º Cozinhar apenas com a água que ficou nas folhas e acrescentar sal.
- 3º Escorrer, espremer e picar bem fininho ou liquidificar.
- 4º Derreter uma colher de manteiga numa panela.
- 5º Juntar o espinafre e refogar.
- 6º Retirar do fogo e reservar.
- 7º Preparar o molho branco. (Ver receita)
- 8º Acrescentar o espinafre ao molho branco e misturar.
- 9º Juntar o queijo ralado, 2 ovos inteiros mais 1 gema.
- 10º Bater a clara em neve e acrescentar.
- 11º Untar com a manteiga restante uma forma de pudim e salpicar com farinha de trigo.
- 12º Despejar a mistura e cozinhar em banho-maria por 1 hora.
- 13º Deixar amornar e desenformar.
- 14º Decorar a gosto.

## MOLHO BRANCO

### Ingredientes:

2 colh(sopa) manteiga  
6 colh(sopa) farinha de trigo.  
1/2 litro de leite  
sal  
pimenta do reino

### Modo de fazer:

- 1º Derreter a manteiga em fogo brando.
- 2º Adicionar a farinha de trigo.
- 3º Dissolver devagar com o leite quente.
- 4º Temperar com sal e pimenta do reino a gosto.
- 5º Cozinhar até engrossar.

