

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Crema de espinacas

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

CEIP Rufino Blanco

TIPO DE PLATO

Principal

INGREDIENTES

- Una chorro de aceite de oliva.
- Tres cucharadas de harina.
- Medio litro de leche.
- 400 gr. de espinacas troceadas.
- Nuez moscada, pimienta blanca y sal.
- Queso rallado.



PREPARACIÓN

1. Se echa un chorrito de aceite en una cacerola y se tuesta ligeramente las tres cucharadas de harina para hacer una bechamel clarita .
2. Se sazona con sal , pimienta blanca y nuez moscada .
3. Se incorporan las espinacas y se remueve durante 20 minutos al fuego lento .
4. Se sirve caliente con un poco de queso rallado por encima.

