Kremowy szpinak

Wszyscy pamiętamy, jak w dzieciństwie mama namawiała nas do jedzenia szpinaku. Faktycznie, jest to bardzo zdrowe warzywo. Zawiera mnóstwo kwasu foliowego, witamin z grupy B o działaniu przeciwnowotworowym oraz karotenoidów, takich jak luteina, która zapobiega starczej degeneracji plamki żółtej oka. Szpinak wymieszany z lekkim sosem kremowym przyrządzonym z dodatkiem odrobiny chudego serka kremowego smakuje naprawdę wybornie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana, przekrojona wzdłuż na pół i pokrojona na talarki
1/2 szklanki wywaru warzywnego lub z kurczaka
300 g drobnego szpinaku
60 g chudego serka kremowego
1/4 szklanki sera romano, grubo utartego
1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Na dużej patelni o grubym dnie rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i przyrumienić lekko przez 5 minut. Wlać wywar i dusić minutę. Dodać szpinak i dusić 3 minuty, aż listki się pokurczą. Dodać serek kremowy i ser romano. Mieszając podgrzewać jeszcze 3 minuty, aż się roztopią i utworzą kremowy sos.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 178 kcal, 7 g białka, 14 g węglowodanów, 5 g błonnika, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 14 mg cholesterolu, 328 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock