

Suflê de espinafre

Ingredientes

½ molho de espinafre ;
1 colher de sopa de farinha de trigo integral;
½ xícara de chá de leite desnatado quente;
2 claras de ovo batidas em castelo;
2 gemas de ovo;
½ colher de sopa de queijo ralado light;
Azeite para untar;
Sal a gosto.

Instruções de preparação

- Numa panela, coloque o espinafre.
- Deixe refogar e escorra a água que formar.
- Noutra panela, coloque o leite e adicione a farinha de trigo integral aos poucos, mexendo bem até engrossar a mistura.
- Deixe esfriar e acrescente as gemas, o queijo parmesão, o espinafre refogado e as claras em castelo.
- Numa forma untada com azeite, coloque a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 40 minutos

Projeto Alimento do Mês

PES/ BIBLIOTECA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas de Amareleja

Turma
6°C



Alimento do mês de fevereiro



ESPINAFRE

Nome: Espinafre

Nome científico: *Spinacia oleracea*

Origem: É proveniente da Ásia.

Terão sido introduzidos na Europa no século XI por povos muçulmanos aquando da sua expansão para o ocidente. No entanto, só mais tarde é que o seu cultivo foi disseminado. Primeiro, surgiram vindos de Espanha, aquando das Cruzadas, e depois da Holanda, Inglaterra e França.

Composição/Informação nutricional:

O espinafre é rico em nutrientes e possui uma grande concentração de água.

Fornece ao corpo humano proteínas, gorduras, fibras, ferro, cálcio, potássio, magnésio,, fósforo, vitamina A,C, E,K1, ácido fólico.

Benefícios para a saúde:

1. Previne a anemia.
2. Controla a pressão arterial.
3. Mantém os ossos saudáveis.
4. Regula os níveis de açúcar no sangue;
5. Fortalece o sistema imunológico.
6. Auxilia no combate ao cancer.
7. Retarda o envelhecimento.
8. Melhora a saúde dos olhos.
9. Protege as doenças cardiovasculares.
10. Mantém a saúde do cérebro.
11. Ajuda a emagrecer.

Principais produtores países/regiões):

Hoje em dia, os principais países produtores de espinafre são: a China, os Estados Unidos da América, o Japão, a Turquia e a Indónésia.

Curiosidades:

No auge de sua fama, Popeye fez o consumo de espinafre, nos Estados Unidos, aumentar 30%. As mães americanas convenciam os filhos a comerem espinafre alegando que assim eles ficariam fortes. Em gratidão, produtores desta verdura de Crystal City, Texas, EUA, construíram uma estátua para o herói.

No estado de Arkansas, nos EUA. a cidade, que se intitula capital mundial do espinafre, é a sede da empresa que vende a marca de espinafre enlatado Popeye.

·
·