

Escondidinho de espinafre e batata doce

<http://sem lactose.com/index.php/2017/09/20/escondidinho-de-espinafre-e-batata-doce/>

Última atualização em: 21/09/17

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:25](#)

[00:40](#)

[Baixa](#)

[04](#)

Essa receita é daquelas que você vai querer fazer toda a semana! Uma delícia, simples de preparar e uma opção deliciosa para uma refeição leve e super nutritiva. Ela é low carb, sem glúten, sem lactose e de baixa caloria. Tudo-de-bom!!

Para facilitar a vida corrida que levo, tento sempre ter alguns vegetais pré-cozidos e cortados no freezer. Isso já deixa metade da receita pronta. Desta vez eu tinha no freezer espinafre cozido, pimentões picados e até o iogurte congelado. Isso ajuda você a ter mais opções de ingredientes à mão sempre que precisar. #ficaadica ?

A finalização do escondidinho com as castanhas de caju ficou sensacional! Deu uma crocância muito gostosa ao prato.



INGREDIENTES

- 4 batatas doce médias
- 1 maço de espinafre cozido e espremido
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 pimentão vermelho
- 1 pote (130g) de iogurte natural zero lactose (usei o iogurte grego da Yorgus)
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- sal à gosto
- pimenta moída à gosto (usei pimenta caiena, que gosto muito)
- 1/2 colher de chá de páprica (usei a páprica defumada que tem um sabor mais intenso)
- 1/4 colher de chá de noz moscada em pó
- 1/3 de xícara de castanhas de caju (para decorar)

PREPARO

1. Descasque e coloque as batatas para cozinhar até ficarem bem macias.
2. Adicione o azeite em uma frigideira. Adicione o alho até dourar. Em seguida adicione os pimentões, o espinafre picado, o sal, a pimenta e a páprica. Desligue o fogo e, por fim, adicione o iogurte. Mexa até incorporar bem todos os ingredientes. Reserve.
3. Retire a batata do cozimento. Amasse-a com um garfo e adicione as sementes de chia, sal e noz moscada.
4. Em uma assadeira pequena, faça uma camada com o purê de batatas. Faça uma segunda camada com a mistura de espinafre, pimentões e iogurte. Cubra com uma nova camada de purê de batatas.
5. Finalize com castanhas de caju levemente trituradas.
6. Asse em forno médio por 15 minutos.

7. Sirva quente.

Vontade de comer um docinho?



a loja online do Semlactose.com

Prepare em casa o seu doce favorito, sem glúten e sem lactose.

Receba nossas caixinhas com TUDO que você precisa para fazer uma sobremesa deliciosa e saudável para curtir com toda a família.

[Acesse a loja](#)