

Escondidinho de espinafre e batata doce

<https://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.

[bake-in-box](#)

Image not found or type unknown