



ESPINACAS A LA CREMA GRATINADAS

Receta de: "Recetas de escándalo"

INTRODUCCIÓN

Estas espinacas a la crema gratinadas son muy cremosas y suaves de sabor. Además, si eres amante del queso, se convertirá en uno de tus platos preferidos. Es la opción perfecta para que los más pequeños de la casa coman este tipo de verduras, de hoja verde, que no suelen ser de buen gusto. Gracias al queso no se darán cuenta del sabor de las espinacas.

Es un plato muy rico en minerales como el calcio, potasio, hierro y magnesio debido a las espinacas. Estas también tienen un alto contenido de vitaminas A, E y C, las cuales son muy importantes en la edad de crecimiento. Y no nos podemos olvidar del queso, que nos aporta todos los beneficios de los lácteos. Además, es un alimento muy bajo en calorías.

No hay mejor manera de comer verdura de temporada. Así que a mancharse las manos y a disfrutar!!!



TIEMPO

Total --- 25 min

DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

4 Raciones





ESPINACAS A LA CREMA GRATINADAS

Receta de: "Recetas de escándalo"

INGREDIENTES

Espinacas --- 1Kg

Leche --- 600ml

Harina de trigo (integral) --- 50g

Queso para gratinar --- 100g

Pimienta negra recién molida

Nuez moscada

Aceite de oliva

Sal

Espera a que se evapore el agua, pero sin llegar a que se doren o se sequen.

Tamiza la harina por encima de las espinacas y remueve para que se integren las espinacas y la harina durante 2 minutos.

Añade la sal, pimienta y nuez moscada. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover las espinacas hasta que deje de estar líquida y se quede espesa.

Vierte la mezcla en una bandeja o molde adecuado para el horno y ralla por encima el queso.

Introduce el molde en el horno y deja que se gratine durante alrededor de 5 minutos o hasta que el queso se dore.

ELABORACIÓN

Si las espinacas son congeladas, sumérgirlas en agua hirviendo con una cucharadita de sal (5-10 minutos).

A continuación, escúrrelas. Precalienta el horno a 180°C. En una sartén añade un chorrito de aceite, ponla a fuego medio y vierte las espinacas para cocinarlas durante 5 minutos.

