



ESPINACS AMB PANSES I PINYONS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de espinacs congelats
- 100 g de panses
- 100 g de pinyons
- 2 dents de all
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Descongeleu els espinacs congelats. Escorreu-los bé.
- Poseu en una paella amb oli els alls en làmines i els pinyons. Ofegueu els espinacs i saleu-ho lleugerament.
- Afegiu-hi les panses. Remeneu-ho a foc mitjà.
- Serviu els espinacs i arruixeu-los amb l'oli de la paella.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 21.1 g	Grases 29.3 g
Kcal 410	Proteïnes 10.4 g