

# Guiso de Espinacas

## GUISO DE ESPINACAS



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas . . . . .	100 gr.
Patatas . . . . .	100 gr.
Ajo . . . . .	2 gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Almendras . . . . .	10 gr.
Pan . . . . .	25 gr.
Sal . . . . .	0,5 gr.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos las espinacas con abundante agua, quitándoles las partes no comestibles, las cortamos en juliana (tiras finas y delgadas), también pelamos y cortamos las patatas en trozos más o menos regulares pero no demasiado grandes y reservamos.
- 2.- En una marmita (olla grande), ponemos un poco de agua con sal y ponemos a hervir las espinacas.
- 3.- Mientras tanto freímos las patatas en una freidora hasta que comiencen a dorarse ligeramente, cuando estén bien escurridas las añadimos a las espinacas.
- 4.- Por ultimo ponemos a freír los ajos enteros, las almendras y el pan, cuando todo ello este ligeramente dorado lo retiramos del fuego y lo majamos en un mortero (o trituramos con ayuda de un poco de agua de la misma cocción de las espinacas), lo incorporamos al guiso y rectificamos de sal.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
254	8	125	41	763

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

