

TORRADINHA DE ESPINAFRE



www.smartkids.com.br

Para ter força para levantar um cavalo, só comendo muito espinafre. Não gosta?! Esta receita vai te deixar com água na boca. Será o mais forte dos colegas!

Você vai precisar de:



4 PÃES DE FORMA INTEGRAL SEM CASCA



1 MAÇO DE ESPINAFRE



1 PACOTE DE QUEIJO PARMESÃO



AZEITE E UMA PITADA DE SAL

Modo de fazer:

- 1) Retire as folhas do espinafre e lave bem cada folha em água corrente
- 2) Coloque o espinafre em uma panela e leve ao fogo com um pouco de água *
- 3) Adicione uma pitada de sal e deixe cozinhar até que estejam macias *
- 4) Parta os pães em 4 partes *
- 5) Com ajuda de uma colher de chá coloque um pouco de azeite em cada fatia de pão
- 6) Adicione um pouquinho de espinafre em cada fatia e cubra com queijo parmesão
- 7) Leve ao forno até que o queijo derreta. Hummm delícia!



@ SMARTKIDS

* Não esqueça:

Crianças na cozinha devem sempre estar acompanhadas de adultos para evitar acidentes!

