

## Pavê de Peixe e Espinafre

### Ingredientes:

300 g de filé de pescada picada em pedaços pequenos  
1 colher (chá) de sal  
Suco de meio limão  
½ cebola média picada  
2 colheres de (sopa) de óleo  
1 pote de iogurte (250 mL)  
meia colher (sopa) de amido de milho  
1 xícara (chá) de espinafre cozido, espremido e picado.  
1 cubinho de gelo de caldo de legumes ou carne feito em casa ou ervas  
1/3 xícara de (chá) de milho verde cozido de espiga ou congelado  
100 g de mussarela light fatiada

### Modo de preparo:

Tempere o peixe com sal e o limão. Reserve. Em uma panela, frite a cebola no óleo e junte o peixe. Deixe cozinhar até ficar macio. Reserve. Coloque o iogurte e o amido de milho em uma outra panela, misture bem e acenda o fogo.

Quando engrossar, junte o espinafre e o caldo feito em casa. Misture e desligue. Em um refratário pequeno, coloque o creme de espinafre, o peixe, o milho e cubra com a mussarela. Leve ao forno (230°C) por cerca de 15 minutos. Sirva quente.



© 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br