

## CARIL DE GRÃO E ESPINAFRES



Categoria: Pratos Principais  
Vegetarianos

Informações adicionais  
Vegetariano, Vegan

Criado em 2016-08-18  
Qualificada pela Supercook  
PT  
Sugerido por Ideias  
Marcianas  
O tempo total de preparação:  
15:05 Minutes

Adequado para máquina:  
- Supercook SC250  
- Supercook SC300  
- Supercook SC350  
- Supercook SC400

### LISTA DE INGREDIENTES PARA 4 DOSES

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| <b>1</b>               | cebola                          |
| <b>3 dente</b>         | alho                            |
| <b>1/2</b>             | malagueta verde                 |
| <b>1/2</b>             | malagueta vermelha              |
| <b>1 colher de chá</b> | gengibre fresco ralado          |
| <b>2 colher de chá</b> | caril em pó                     |
| <b>1 colher de chá</b> | sal                             |
| <b>30 mililitro</b>    | azeite                          |
| <b>600 grama</b>       | grão-de-bico cozido e escorrido |
| <b>400 mililitro</b>   | leite de coco                   |
| <b>100 grama</b>       | espinafre                       |
| <b>1</b>               | sumo de lima                    |

### PREPARAÇÃO - PASSO A PASSO

Para ver a receita completa, por favor acessar o seu [perfil de usuário](#).