

Crespilhos: uma receita de família

A Sexta-feira Santa era celebrada de uma forma especial na casa dos Escrivá. Era o dia da mãe do fundador do Opus Dei, e a celebração consistia em crespilhos: bolinhos de espinafre empanados, fritos e polvilhados com açúcar. Desde então, a tradição se repete todos os anos, carregando consigo décadas de história e a memória da mulher que sabia transformar uma casa em um lar luminoso e alegre.

26/03/2026

A receita dos Crespillos

Apresentamos a receita para incluir na ementa familiar. É muito simples e econômica.

Os **ingredientes** para 6 a 8 pessoas são os seguintes:

150 mL de leite

200 g de farinha de trigo

2 (100 g) ovos

1 colher de chá de fermento em pó

10 g (1 colher de sopa) de açúcar

½ kg de folhas de espinafres frescas

Açúcar para polvilhar

Modo de fazer:

Lavam-se muito bem os espinafres deixando as folhas com 2 ou 3 cm do talo.

Faz-se uma massa misturando os ingredientes por esta ordem: põe-se num recipiente a farinha com o açúcar e o fermento, juntam-se o leite e os ovos, e liga-se tudo muito bem.

Secam-se as folhas dos espinafres, passam-se pela massa (polme) e fritam-se em óleo bem quente. À volta de 170° C. Escorrem-se bem.

Depois de fritas, passar no açúcar.

Servem-se logo, num prato grande em guardanapo branco.

(cf.: *Cocina Inteligente*, de Alicia Bustos, Pamplona, Eunsa, 2004)

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/crespilhos-
uma-receita-de-familia/](https://opusdei.org/pt-br/article/crespilhos-uma-receita-de-familia/) (30/03/2026)