

Dip de Espinaca Bajo en Grasa

3 porciones



Ingredientes

- 6 onzas de espinacas frescas, frotadas suavemente con agua corriente fría
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ taza de cebolla verde, frotada suavemente con agua corriente fría, picada
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa



Fuente de la receta: Adaptada de La Cocina de MyPlate (MyPlate Kitchen).

Información nutricional por ½ porción: Calorías 70, Grasa total 0.5 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 100 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 3 g, incluye 0 g de azúcares agregados, Proteína 10 g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 10%

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Ponga las espinacas frescas en una sartén y saltee hasta que se ablanden. Deje enfriar.
4. Corte las espinacas en trozos pequeños para que se distribuyan uniformemente por toda la salsa.
5. Combine el chile en polvo, el ajo en polvo, la cebolla verde, el jugo de limón, el yogur y las espinacas.
6. Coloque en un plato para servir; cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
7. Sirva con verduras frescas o galletas integrales.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Notas: La crema agria sin grasa o baja en grasa se puede sustituir por yogur griego.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023