

Dip de Espinaca Bajo en Grasa

Guía de productos de temporada de Nebraska

3 porciones



EXTENSION
Health & Wellbeing



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

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. Deja 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. Fuente de las receta: Adaptada de La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen).

Información nutricional por porción (1/3 de la receta): Calorías 70, Grasas totales 0.5 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 100 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 3 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 10 g, Vitamina D 0 %, Calcio 10 %, Hierro 10 %, Potasio 10 %

Fuente de la receta: Adaptada de MyPlate Kitchen.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026