

Dip de Espinaca Bajo en Grasa

3 porciones

Los bocadillos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Planifique y elija bocadillos que estén llenos de cosas buenas que nuestro cuerpo necesita en lugar de bocadillos que estén llenos de calorías, azúcar y grasa adicionales.

- 6 onzas de espinacas frescas, frotadas suavemente con agua corriente fría
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 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

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.

Notas:

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



Información nutricional por 1/3 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 %