

Dip de Espinacas y Alcachofas

Combinar espinacas y alcachofas en los platos no solo crea un perfil de sabor apetecible, sino que también aumenta el contenido nutricional de sus comidas.

Rinde: 32 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Universidad Estatal de Utah

Ingredientes

- 6 oz de espinacas congeladas o frescas
- Lata de 14 oz de corazones de alcachofa
- ½ taza de requesón
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa
- ½ taza de queso parmesano
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa

Pasos

1. Descongele las espinacas congeladas y escurra el exceso de agua (este paso solo es necesario si utiliza espinacas congeladas).
2. Ralle el queso parmesano y la mozzarella si aún no están rallados.
3. Precaliente el horno a 400° F y añada todos los ingredientes a una bandeja para hornear, mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
4. Hornee durante 20 minutos, sirva con tortillas chips o sobre pan integral para obtener un sándwich de espinacas y alcachofas con queso.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 2 Cucharadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	49
Grasa Total:	0.9 g
Grasa Saturada:	0.5 g
Colesterol:	2 mg
Sodio:	677 mg
Carbohidratos Totales:	8.3 g
Fibra Dietética:	4.7 g
Azúcares Totales:	1 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	3.7 g

Utensilios Necesarios

- Bandeja para hornear
- Cucharas medidoras
- Rallador de queso
- Tazas medidoras
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$16.74

Costo promedio/porción: \$0,52

Rinde: 32 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Espinacas frescas o
congeladas



Añadir 1 al carrito
Queso mozzarella bajo en grasa



Añadir 1 al carrito
Corazones de alcachofa



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano



Añadir 1 al carrito
Requesón



Añadir 1 al carrito
Yogur griego natural bajo en grasa

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Si usa espinacas frescas, sofríelas hasta que se ablanden y luego escúrralas. Si usa espinacas congeladas, descongélelas y escúrralas.
- Escorra bien los corazones de alcachofa para eliminar el exceso de líquido.
- Realce el sabor con un toque de mostaza, un chorrito de jugo de limón o una pizca de hojuelas de pimentón rojo.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.