

Aderezo de espinaca y requesón

Tiempo total: 15 min
Tiempo para cocina: n/a
Raciones: 8
Tamaño de la porción: 1/4
taza



Ingredientes

- 5 onzas de espinacas congeladas picadas
- 1¼ de taza de requesón bajo en grasa
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Descongele la espinaca: durante la noche en un plato en el refrigerador, o en el microondas durante 1-2 minutos hasta que esté suave.
2. Use las manos para exprimir el exceso de agua de la espinaca descongelada, o exprima en una toalla.
3. Coloque la espinaca, requesón, parmesano, sal y pimienta en un tazón mediano. Revuelva hasta que esté bien mezclado. O, para una textura más suave, procese los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que estén suaves (aproximadamente 1 minuto), raspando el interior del recipiente según sea necesario.
4. Sirva el aderezo a temperatura ambiente o enfriado, con vegetales cortados o galletas integrales.



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

