

Dip de espinaca

Rinde 8 porciones

Ingredientes

1 paquete de 10 onzas/285 gramos de espinaca congelada picada
1 sobre de sopa de verduras
8 onzas/ 225 gramos de crema agria baja en grasa
2 cucharadas cucharadas de mayonesa dietética
2 cebollas verdes picadas
1 lata de castañas de agua (opcional)



Direcciones

1. Descongelar la espinaca y escurrir con una servilleta para eliminar la mayor cantidad de agua posible.
2. En un tazón, mezclar la sopa de verduras con la crema agria, la mayonesa y las cebollas verdes.
3. Agregar la espinaca a la mezcla sin dejar de revolver.
4. Añadir las castañas de agua.
5. Dejar enfriar.



Todos los derechos reservados. El Sistema de Extensión Cooperativo de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es un educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos! Por favor, infórmenos de cualquier requerimiento de accesibilidad. © 2021 Sistema de Extensión Cooperativo de Alabama. FCS-2587d www.aces.edu