



## Crema de Espinaca

Tiempo de preparación: 20 minutos

Costo por porción: \$0.11

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara
- Sopera

#### Ingredientes:

- 1 10-onza paquete de espinaca congelada
- 1 taza de queso en crema baja en grasa
- ½ taza de yogur baja en grasa
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ taza de tomate fresco picado
- 2 cucharadas de almendras rebanadas
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- pimienta al gusto

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar..
2. Apriete la espinaca con su mano para remover lo húmedo o envuelva en una toalla de papel y apriete. Para una textura mas suave ponga la espinaca en la procesadora.
3. En una sopera mezcle la espinaca, el queso en crema, yogur, cebolla, tomate, almendras, sal, ajo en polvo, pimienta al gusto y mezcle bien.
4. Sirve inmediatamente o cubre y ponga en la refrigeradora para usar mas tarde.



### Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

#### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

#### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

| Datos Nutricionales              |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| Tamaño de la porción 2 cucharada |                     |
| Porciones en la receta 24        |                     |
| Cantidad por porción             |                     |
| Calorías 25                      | Calorías de grasa 5 |
| %Valor Diario*                   |                     |
| Grasa total 0.5g                 | 1%                  |
| Grasa saturada 0g                | 0%                  |
| Ácido graso trans 0g             |                     |
| Colesterol 0mg                   | 0%                  |
| Sodio 190mg                      | 8%                  |
| Total de carbohidratos 2g        | 1%                  |
| Fibra dietética 0g               | 0%                  |
| Azúcares 1g                      |                     |
| Proteínas 3g                     |                     |
| Vitamina A 25%                   | Vitamina C 2%       |
| Calcio 6%                        | Hierro 2%           |