



Salsa de espinaca

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande
Fuente para hornear o molde para pastel de
8 x 8 pulgadas

Utensilios:

Cuchara medidora
Tazas medidoras

Ingredientes

1 bloque de espinaca congelada de 10 oz,
descongelada y con el agua escurrida
1 lata de 10 oz de tomates en dados, sin sal
agregada, con chiles verdes con su líquido
3/4 taza de mezcla de quesos mexicanos
reducidos en grasas, rallados
8 oz de queso crema reducido en grasas a
temperatura ambiente para que esté blando
Aerosol antiadherente

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Combine la espinaca, los tomates, el queso crema y el queso rallado en un tazón para mezclar grande. Mezcle hasta obtener una textura homogénea.
4. Rocíe una fuente para hornear o molde para pastel de 8 x 8 pulgadas con aerosol antiadherente. Vierta la mezcla de espinaca en el plato o la bandeja.
5. Hornee por 20 a 25 minutos hasta que haga burbujas.

Información nutricional:

Calorías 140
Grasas totales 0 g
Sodio 260 mg
Carbohidratos totales 6 g
Proteína 8 g