Salsa de Espinaca Baja en Grasa

Makes: 3 porción

Use espinaca en lata bajo en sodio para hacer una salsa que puede utilizar con vegetales, galletas o palillos de pan.

Ingredients

1/2 cup yogur natural bajo en grasa
1/2 cup queso requesón bajo en grasa 1%
1 can espinaca picada, bien colada o pique otro tipo de espinaca enlatada baja en sodio (13 onzas)
1 cebollin en rama y en rodajas (o use 1/4 taza de cebollas picadas)
1 teaspoon chile en polvo
1 teaspoon jugo de limón

Directions

1. Combine el yogur y el queso requesón; revuelva hasta que ablande.

2. Mezcle la espinaca, cebolla, chile en polvo y el jugo de limón.

3.Coloque en un plato de servir, cubra y refrigere hasta que se vaya a servir.

4. Sirva con vegetales frescos, galletas o palillos de pan.