

# Papas Rellenas de Espinaca

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

6 papas para hornear

1/4 taza crema (tipo "sour cream"), bajo en grasa

1/4 taza tofu cremoso

1 paquete espinaca descongelada, drenada (10 onzas)

1/4 taza cebolla verde

1/4 cucharadita pimienta

1/2 taza queso cheddar rallado, sin grasa

pizca de sazón de ajo y hierbas marca "Ms. Dash"

## Preparación

1. ¡Descongele la espinaca antes de cocinar esta receta! Después de descongelado, drene el agua sobrante de la espinaca.
2. Caliente el horno a 350°F.
3. Lave bien las papas.
4. Hornee las papas durante 1 hora hasta que estén suaves y pueda atravesarlas con un tenedor.
5. Lave y pique la cebolla verde hasta obtener 1/4 taza de cebolla.
6. Coloque la crema, tofu, espinaca, cebolla, pimienta y

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>N/A</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

queso en un tazón. Mezcle bien.

7. Cuando las papas estén bien horneadas, déjelas enfriar. Luego utilice una cuchara para sacar la parte de adentro de la papa. Agregue esta parte interna de la papa a la mezcla de crema. Integre bien.

8. Rellena la papa con la mezcla.

9. Hornee las papas de 20-25 minutos hasta que estén un poco doradas.

Nota: Puede utilizar queso mozzarella semi-descremada en lugar de queso cheddar bajo en grasa

## Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes