



صلصة تغميس السبانخ

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

الأدوات:

بولة كبيرة

صينية خبز مربعة لخبز القرع مقاس 8x8 بوصة أو صحن فطائر

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرجة

المكونات

كتلة مجمدة تزن 10 أونصات من السبانخ، تُدوّب وتُعصر حتى تجف
علبة بوزن 10 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات مع العُصارة والقليل الأخضر بدون
ملح مضاف

ثلاثة أرباع كوب من خلطة الجبن المكسيكية قليلة الدسم، مبشورة
8 أونصات من الجبنة الكريمية قليلة الدسم، تُذاب إلى درجة حرارة الغرفة
ببخاخ مانع للالتصاق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. اخلط السبانخ والطماطم والجبنة الكريمية والجبن المبشور في بولة مزج كبيرة. قلب الخليط حتى يصبح متجانساً.
4. رشّ صينية خبز مربعة مقاس 8x8 بوصة أو صحن فطائر ببخاخ مانع للالتصاق. اسكب مزيج السبانخ في الطبق أو الصحن.
5. يُخبز ما بين 20-25 دقيقة حتى تتشكل فقاعات.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 260 ملجم

إجمالي الدهون 0 جم

السرعات الحرارية 140

البروتين 8 جم

إجمالي الكربوهيدرات 6 جم