



# صلصة تغميس السبانخ

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

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. اخلط السبانخ والطماطم والجبنه 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.

## الأدوات:

بولة كبيرة  
صينية خبز مربع مقاس 8x8 بوصة أو صحن فطائر

## أدوات الطهي:

ملعقة معايرة  
أكواب مدرجة

## المكونات

كتلة مجمدة تزن 10 أونصات من السبانخ، تُذوّب وتُعصر حتى تجف  
علبة بوزن 10 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات مع العصارة والفلفل الأخضر بدون ملح مضاف  
ثلاثة أرباع كوب من خلطة الجبن المكسيكية قليلة الدسم، مبشورة  
8 أونصات من الجبنه الكريمية قليلة الدسم، تُذاب إلى درجة حرارة الغرفة  
بخاخ مانع للالتصاق

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 140

إجمالي الدهون 0 جم

الصوديوم 260 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 6 جم

البروتين 8 جرام