

Salsa de espinacas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 libra (454 g) de espinacas frescas, cortadas en trozos grandes
- 2 tazas de yogur natural
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal a gusto
- Eneldo seco para decorar (opcional)

Preparación:

1. En una sartén mediana, saltee las espinacas en aceite hasta que se humedezcan y ablanden. Deje que se enfríen.
2. En un bol mediano, mezcle el yogur, el ajo y la sal.
3. Añada las espinacas enfriadas a la mezcla de yogur y mezcle bien. Puede decorar con eneldo (opcional).
4. Sirva fría. Rinde 8-10 porciones.

Spinach Dip

Ingredients:

1 tablespoon oil
1-pound fresh spinach, cut into large pieces
2 cups plain yogurt
1 teaspoon garlic, minced
Salt to taste
Dried dill for garnish (optional)

Directions:

1. In medium skillet sauté spinach in oil until wilted and soft. Let cool.
2. In medium bowl, mix yogurt, garlic, and salt.
3. Add the cooled spinach to yogurt mixture, mix well. Can garnish with dill (optional).
4. Serve cold. Serves 8-10.