

DIP DE ALCACHOFAS Y ESPINACAS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 a 6 personas



Ingredientes

- 8 oz. (225 gr.) queso crema light, bien ablandado
- ¼ taza de crema agria (sour cream)
- ¼ taza de yogurt griego natural*
- 1 diente de ajo triturado (1 cucharadita)
- ⅔ taza de queso parmesano finamente rallado
- ½ taza de queso mozzarella finamente rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata (14 oz) de corazones de alcachofa en cuartos, sin líquido, exprimir las alcachofas para drenar el exceso de líquido, picadas
- 6 oz, (170 gr.) de espinacas congeladas, descongeladas, exprimidas para drenar el exceso de líquido

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F (180 C), rocía una fuente para hornear pequeña con aceite en spray, dejar aparte.
2. En un recipiente, agrega el queso crema, la crema agria, el yogurt griego, el ajo, el queso parmesano, la mozzarella, sal y la pimienta, mezclar bien.
3. Agrega las alcachofas y las espinacas, vuelve a mezclar para que todo quede bien revuelto.
4. Extiende la mezcla de manera uniforme en la fuente para hornear preparada y hornea por 20 minutos, hasta que los quesos se derritan.
5. Sirve tibio con chips de tortilla, galletas saladas o rebanadas de baguette tostadas y disfruta con tu bebida favorita.

Notas:

*El yogurt griego natural lo puedes sustituir por mayonesa light, yo lo hice con yogurt para quitar unas cuantas calorías y quedó delicioso.

*Este dip lo puedes hacer un día antes del día que lo vas a servir, refrigerar y luego deja reposar a temperatura ambiente por 30 minutos y luego hornear.

*Puedes utilizar espinacas frescas en lugar de congeladas, solamente tienes que cocinarla para sacarle todo el exceso de agua.

www.unapizcadeluna.com