



## DIP DE ESPINACAS Y QUESO FUNDIDO

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de zumo de limón
- 11 unidad de mozzarella fresca HACENDADO [125 g]
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 100 gramos de philadelphia Light
- 2 Crackers de espelta [40 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C.
- 2º Cocina las espinacas en una sartén con la tapa puesta durante 2-3 minutos hasta que se ablanden.
- 3º Mezcla en un bol las espinacas con que queso de untar, el zumo de limón y la mitad de la mozzarella.
- 4º Traspasa a un recipiente que se pueda meter en el horno y añade por encima el resto de la mozzarella.
- 5º Hornea durante 15 minutos y gratina un par de minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [195 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	34 %
H. CARBONO	8 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	24 mg	48 mg	2 %