

Espinacas a la parmesana

Receta apta para diabéticos

Mantén tus dientes y tu diabetes en un nivel saludable con esta receta baja en azúcares, carbohidratos y grasas. Es delicioso, este plato cremoso de espinacas es una gran fuente de calcio y potasio.

Ingredientes:

- ✓ 30 oz de espinacas congeladas
- ✓ 6 oz de queso crema
- ✓ 1 chalota (cebolla) mediana
- ✓ 2 ó 3 dientes de ajo grandes
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra
- ✓ Parmesano rallado

Instrucciones:

- 1.Descongelar las espinacas y precalentar el horno a 375 grados.
- 2.Pique finamente la chalota (cebolla) y el ajo.
- 3.Seque las espinacas con papel de cocina o un paño de cocina.
- 4.Ablande el queso crema durante 30 segundos en el microondas.
- 5.Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio, añada la chalota picada y cocínela durante varios minutos, hasta que se ablande.
- 6.Añada a continuación el ajo picado, removiendo durante medio minuto.
- 7.Vierta las espinacas descongeladas y el queso crema y mezcle bien.
- 8.Añadir sal y pimienta al gusto.
- 9.Pasar a una bandeja para hornear y cubrir con parmesano rallado.
- 10.Hornear hasta que el queso esté dorado (unos 15 minutos).



Parmesan spinach bake

Diabetic friendly recipe

Keeps your teeth and diabetes in check with these recipe low in sugars, carbs and fat.
Light and delicious, this creamy spinach dish is a great source of calcium and potassium.

Ingredients:

- ✓ 30 oz frozen spinach
- ✓ 6 oz cream cheese
- ✓ 1 medium shallot
- ✓ 2 to 3 large garlic cloves
- ✓ 2 tablespoons butter
- ✓ Salt
- ✓ Black pepper
- ✓ Grated parmesan

Instructions:

- 1.Thaw spinach and preheat oven to 375 degrees.
- 2.Finely chop shallot and mince garlic.
- 3.Use paper towels or a dishcloth to dry off spinach.
- 4.Soften cream cheese for 30 seconds in microwave.
- 5.Melt butter in a saucepan on medium heat, adding chopped shallot and cooking for several minutes, until soft.
- 6.Add the minced garlic next, stirring for half a minute.
- 7.Pour in the thawed spinach and cream cheese and mix thoroughly.
- 8.Add salt and pepper to taste.
- 9.Transfer to a baking dish and cover with grated parmesan.
- 10.Bake until cheese is golden-brown (about 15 minutes).

