



Creamed Spinach

Serves 4 | \$2.40

130 calories | 12g carbs | 7g fat (2g sat fat) | 9g protein
| 210mg sodium | 4g fiber per serving

Ingredients

- 1 medium onion
- 1 can no-salt-added spinach (15-oz.) or 1 pound frozen spinach
- 1 Tbs. canola oil
- 1 Tbs. butter
- 1 Tbs. flour
- 1 cup low-fat milk
- ¼ cup grated parmesan cheese
- ¼ tsp. black pepper
- ⅛ tsp. nutmeg

1. Prepare your ingredients: chop the onion; drain the spinach.
2. In a medium pot over medium heat, melt the butter with the oil then sauté the onion until soft, about 3 minutes.
3. Sprinkle in the flour and cook, stirring often, for 2 minutes.
4. Slowly add the milk while stirring and cook until thickened and smooth, 2-3 minutes.
5. Stir in the spinach and heat through.
6. Season with the parmesan cheese, pepper and nutmeg.

Recipe Tips: You can use frozen or cooked fresh spinach or other cooking greens.

Try This

Feel free to swap spinach for Swiss chard or any other leafy green vegetables

Smart Shopper

When purchasing onions, look for dry outer skins free of spots or blemishes and soft spots



A member of
FEEDING AMERICA



espinacas a la crema

Porciones 4 | \$2.40

130 calorías | 12g carbohidratos | 7g grasa (2g grasa saturada) |
9g proteína | 210mg sodio | 4g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 lata de espinaca sin sal (15 oz.) o 1 libra de espinaca congelada
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche baja en grasa
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ cucharadita de nuez moscada

1. Prepare sus ingredientes: pica la cebolla, escurra las espinacas.
2. En una olla mediana a fuego medio, derrita la mantequilla con el aceite y luego rehogar la cebolla hasta que esté suave, aproximadamente 3 minutos.
3. Espolvorea con la harina y cocina, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos.
4. Poco a poco agregue la leche mientras se agita y cocine hasta que quede espeso y suave, de 2-3 minutos.
5. Agregue la espinaca y caliente.
6. Sazone con el queso parmesano, pimienta y nuez moscada.

Consejos Receta: Usted puede utilizar congelado o cocido espinacas frescas o otras verduras para cocinar

capitalareafoodbank.org/recipes

Trate algo nuevo

- Intente intercambiar espinaca por acelga o cualquier otra verdura de hoja verde

Compra de manera inteligente

- Al comprar cebollas, busque envolturas seco libre de manchas o defectos y puntos débiles



A member of
FEEDING AMERICA

together we can solve hunger