

Dip szpinakowy

Autor: **granita**Przepisów: **123** Ocena: **2243**

3-4 os.



15 min



średnie



przystępne



Składniki:

- świeży szpinak posiekany, 1 szklanka
- cebulka zielona posiekana, 2 sztuki "lodyzki"
- majonez light, 1 1/2 łyżki
- jogurt lub smietana light, 1 1/2 łyżki
- pieprz, sol

Sposób przygotowania:

- 1 Wszystkie składniki wymieszać razem i doprawić do smaku. Jeśli ktoś lubi ostrzejszy smak może dodać więcej cebulki

Twoje notatki do przepisu: