



FROM THE KITCHEN OF:  
Olena Osipov

# HEALTHY SPINACH DIP

Popeye looked to spinach for strength, but this leafy green also promotes healthy bones and vision while making a basis of a tasty dip.

## Ingredients:

- 2-10 oz. packages chopped spinach frozen, thawed
- ½ large onion, finely chopped
- 2 large garlic cloves minced + 1 small garlic clove, grated
- 1 medium carrot, finely grated
- 2 tbsp oil
- 2 cups Greek or regular plain yogurt at least 2% fat
- ¼ cup mayo
- 1 tsp salt
- Ground black pepper to taste

## Directions:

1. Squeeze as much water as possible from the thawed spinach and transfer to a medium bowl. Set aside.
2. Preheat skillet on medium heat and add oil.
3. Add onion, 2 minced garlic cloves and carrot to skillet and sauté for 7 minutes or until translucent.
4. Transfer to the bowl with spinach and add yogurt, mayo, salt, and pepper.
5. Stir well to mix and add grated garlic to taste. Refrigerate for a few hours to let flavors “marry” each other.
6. Serve with carrots, celery, peppers or sourdough rounds.



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Brought  
to you by

Texas Health



DE LA COCINA DE:  
Olena Osipov

# DIP SALUDABLE DE ESPINACA

Popeye usaba espinacas para obtener su fuerza, pero esta verdura también promueve los huesos saludables y la salud de la vista, y es la base de un sabroso dip.

## Ingredientes:

- 2 paquetes de 10 oz. de espinaca picada congelada (descongelada)
- ½ cebolla grande finamente picada
- 2 dientes de ajo grandes (picados) y 1 diente de ajo pequeño (rallado)
- 1 zanahoria mediana finamente rallada
- 2 cdas. de aceite
- 2 tazas de yogur griego o yogur natural regular con al menos 2% de grasa
- ¼ de taza de mayonesa
- 1 cdtá. de sal
- Pimienta negra molida al gusto

## Instrucciones:

1. Exprima toda el agua que pueda de la espinaca descongelada y colóquela en un plato hondo mediano. Reserve.
2. Precaliente una sartén a fuego medio y agregue el aceite.
3. Agregue la cebolla, los 2 dientes de ajo picados y la zanahoria a la sartén y saltee por 7 minutos o hasta que la cebolla esté translúcida.
4. Transfiera la mezcla al plato hondo con la espinaca y agregue el yogur, la mayonesa, la sal y la pimienta.
5. Mezcle bien y agregue ajo rallado al gusto. Refrigere la mezcla unas horas para que los sabores se mezclen.
6. Sirva el dip con zanahoria, apio, chiles morrones o rodajas de pan agrio.



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Presentado por



Texas Health