

Eat Smart • Move More

Calabacín Delicata con Nueces

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 35 minutos



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 calabacín grande, sin semillas, cortado por la mitad y en rodajas
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- ¾ taza de jugo de naranja
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de nueces, picadas

Nutrition Facts

4 servings per container		
Serving size		1 serving
		(201.01g)
Amount per serving		150
Calories		
		<small>% Daily Value*</small>
Total Fat	8g	10%
Saturated Fat	1g	5%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	5mg	0%
Total Carbohydrate	19g	7%
Dietary Fiber	3g	11%
Total Sugars	8g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	3g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	50mg	4%
Iron	1mg	6%
Potassium	573mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Utilice un rallador de fruta (zester) o rallador común para raspar la capa exterior de la piel de la naranja. Si no posee uno, utilice con cuidado un cuchillo de pelar para raspar la piel.
- ▶ Sustituya las nueces por semillas de girasol sin sal para lograr una versión más económica y amigable con las alergias.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar aceite en la sartén sobre fuego medio. Agregar cebolla y cocinar hasta que esté tierna, aproximadamente 4 minutos.
- Agregar el calabacín, la ralladura de naranja, el jugo de naranja y la pimienta a la sartén. Reducir el calor a medio-bajo, cubrir y cocinar, revolviendo una vez, hasta que el calabacín esté casi tierno, unos 6-8 minutos.
- Remover la cubierta y continuar cocinando, revolviendo ocasionalmente hasta que el líquido se absorba y el calabacín esté tierno y comience a dorarse, aproximadamente unos 12-15 minutos.
- Decorar con nueces picadas y servir caliente.

(Receta adaptada de <http://www.eatingwell.com/recipe/249994/delicata-squash-with-orange-pistachios/>)

www.eatsmart.ext.vt.edu