

Eat Smart • Move More

Calabacín de Verano Simple

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 15 minutos



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de calabacín de verano, en rodajas
- 1 tomate, acuñado
- ½ cebolla, cortada en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de albahaca fresca, desgarrada
- ¼ taza de queso cheddar reducido en grasa, en tiras
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Nutrition Facts

4 servings per container		
Serving size		1 serving
		(170.28g)
Amount per serving		
Calories		80
		% Daily Value*
Total Fat	5g	6%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	5mg	2%
Sodium	190mg	8%
Total Carbohydrate	7g	3%
Dietary Fiber	2g	7%
Total Sugars	4g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	4g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	80mg	6%
Iron	1mg	4%
Potassium	401mg	8%

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

Consejos Rápidos

- ▶ Puede utilizarse también calabacita para elaborar esta receta.
- ▶ Para lograr un sabor diferente, utilice cilantro en vez de albahaca y agregue una lata de frijoles negros. Servir con tortillas integrales. ¡Qué rico!
- ▶ Puede utilizar tomates enlatados en dados sin sal agregada (escurridos) en lugar de tomates frescos.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

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 Cooperative Extension**
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 el aceite en una cacerola grande sobre calor medio a alto.
- Agregar el calabacín, la cebolla y el ajo. Cocinar hasta que comience a dorarse. Agrega el tomate y sigue cocinando sobre fuego medio a alto, revolviendo ocasionalmente. Cocine hasta que el jugo de tomate comience a evaporarse, aproximadamente 5 minutos.
- Espolvorear con albahaca y revolver hasta que se mezcle. Remover del calor.
- Espolvorear con queso rallado, sal y pimienta. Revolver bien para mezclar y hasta que el queso se haya derretido. Servir inmediatamente.

(Receta adaptada de: <http://www.epicurious.com>)

www.eatsmartmovemoreva.org