

Popurrí de calabaza de verano

Rinde 6 porciones

Ingredientes

1 cucharada	aceite de oliva (o aceite de canola)
1 1/2	calabaza de verano amarilla, pequeña y picada (se puede usar 1 a 2 calabazas)
1 1/2	calabacín grande, pequeño y picado (se puede usar 1 a 2 calabacines)
1/4 cucharadita	ajo en polvo
	sal y pimienta (sal y pimienta)
1 lata	tomates italianos picados (14,5 onzas)
2 cucharadas	queso Parmesano (rallado)

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Añada la calabaza y la cebolla al aceite. Cocine a fuego medio hasta que estén tiernos, alrededor de 10 minutos, revolviendo a menudo.
3. Añada tomates y sofría durante 5 minutos.
4. Sazone con ajo en polvo al gusto. Añada sal y pimienta (opcional), si lo desea.
5. Sirva caliente, adornado con queso parmesano.

Precio

Por receta: \$2.28

Por servido: \$0.38

Fuente

University of Maryland Extension. [Food Supplement Nutrition Education Program.](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta (182g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 45	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0.5g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 170mg	7%
Carbohidrato Total 8g	3%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 4g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 50%
Calcio 4%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4