Guiso de Calabacines

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 16 onzas** salchichas
- 1** cebolla (pequeña picada en cubos)
- 3** calabacines pequeños picados en cubos
- 3** calabazas amarillas pequeñas picadas en cubos
- 3** papas medianas peladas y picadas en cubos
- 1 lata** tomates italianos estofados (cortados)

Preparación

1. En una sartén dore las salchichas y la cebolla; escurra. Mezcle todos los ingredientes y póngalos en una fuente (platón/plato) honda.
2. Cubra con papel aluminio y hornee a 350 °F durante 45 minutos.

Nota: en lugar de usar tomates italianos estofados, puede usar tomates frescos picados en cubos con un poco de especias italianas.

Ohio State University Cooperative Extension, Recipes - Ross County

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	30 mg
Sodio	460 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	