

Sofrito de calabaza de verano

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite de oliva (u otro aceite vegetal)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 **tazas** calabaza de verano (lavada y cortada en trozos)
- 1 **taza** zanahorias, rodajadas finamente
- condimentos, al gusto (opcional)

Preparación

1. En una sartén (mientras más grande mejor), caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y sofría hasta que la cebolla sea transparente y empiece a dorarse.
3. Añada las zanahorias y revuelva hasta que las zanahorias estén tiernas y crocantes. Añada la calabaza y cocine durante 2 minutos. Baje el fuego.
4. Añada los condimentos a su elección. Cocine 2 minutos más. Sirva como guarnición.

Notas

Condimentos sugeridos (si se usarán): ajo en polvo, pimienta, comino, tomillo, albahaca u orégano
La albahaca fresca es ideal.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
Sodio	25 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	23 mg
Hierro	0 mg
Potasio	278 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	3/4 taza

