

Receta de calabacín

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas calabacín, rodajado

1/2 taza cebolla picada

1/4 pimienta verde

1 huevo

1/4 taza leche, 1%

2 cucharadas aceite de canola

1 cucharada mezcla de condimentos a base de hierbas y ajo (sin sal añadida)

1/4 taza queso Parmesano

1/4 taza queso, bajo en grasa, rallado (use su queso favorito)

Preparación

1. Primero lave y corte los calabacines y mida aproximadamente 2 tazas. Corte la cebolla y el pimienta verde y apártelos junto con el calabacín.
2. Mezcle el huevo y la leche y reserve.
3. Saltee las verduras en el aceite a fuego medio hasta que estén tiernas. Retire de la sartén.
4. A continuación, prepare la mezcla de huevo hasta que esté bien cocida.
5. Revuelva la mezcla de verduras e incorpórela. Cocine a fuego lento hasta que la temperatura llegue a 145° F.
6. Espolvoree el condimento y luego coloque los quesos encima. Sirva calentando hasta que se derrita. Sirva

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	53 mg
Sodio	148 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	7 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	131 mg
Hierro	1 mg
Potasio	257 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	3/4 taza
 Lácteo	1/4 taza

caliente.

Notas

Para efectos del análisis nutricional y costos se usó queso cheddar.

Ohio State University Family Nutrition Program.