

# Verduras italianas de verano

**Sirve:** 6 porciones

## Ingredientes

- 1 cebolla, picada
- 1 calabaza (amarilla o verde), picada
- 1 tomate, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 1/2 cucharadita oregano
- 1 lata salsa de tomate (8 onzas)
- 1/2 taza queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Mezcle la cebolla, la calabaza, el tomate y el pimiento en un molde para hornear.
3. Rocíe con el orégano.
4. Vierta la salsa de tomate sobre las verduras.
5. Hornee sin tapar a 350 °F de 20 a 30 minutos.
6. Cubra con el queso y hornee durante otros 4 o 5 minutos hasta que el queso se derrita.
7. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>67</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
<b>Sodio</b>	<b>206 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	93 mg
Hierro	1 mg
Potasio	321 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	3/4 taza
 Lácteo	1/4 taza