

Salteado de Verduras

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharadita** margarina
- 1/2 cebolla picada
- 1 tomate picado
- 2 elotes desgranados
- 10 quingombos (okras) rebanados
- 3 calabazas amarillas (tipo “yellow squash”), rebanadas

Preparación

1. En una sartén, cocine la margarina, cebolla, elote, calabaza amarilla y quingombos durante 5 minutos sobre fuego medio hasta suave.
2. Agregue los tomates picados y continúe cociendo durante 3 minutos.

University of Kentucky, Cooperative Extension Service, Food and Families

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	20 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	