Salteado de Calabacines

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 cucharada aceite vegetal

1 cebolla mediana

1 calabacín amarilla

1 calabacín (tipo "zucchini") mediano

1 pimienta roja

1/2 cucharadita pimienta

1/4 cucharadita albahaca

1/4 cucharadita oregano

Preparación

1. Pele la cebolla. Rebánela fínamente.

2. Rebane el calabacín amarillo en pedazos fines.

3. Rebane el calabacín en pedazos redondos.

4. Pique la pimienta roja en pedazos pequeños.

5. Caliente el aceite en una sartén. Agregue los pedazos de cebollas.

6. Cocine sobre fuego mediano, agitando rápidamente durante 1 minuto.

7. Agregue las especias y mezcle unas veces.

8. Cocine de 3 a 5 minutos hasta que los vegetales estén

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**68**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**7 mg**
Total de Carbohidrato	**8 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**2 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	366 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas

suaves pero crujientes.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes