Zanahorias y Calabaza Picantes

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 cucharadas zanahorias cortadas en bastones de 2 pulgadas

1 1/2 cucharadas calabaza cortada en bastones de 2 pulgadas

1 cucharadita vinagre

2 cucharadas caldo de pollo o de vegetales sin grasa

1 cucharadita azúcar morena

1 1/2 cucharaditas mostaza picante o de Dijon

Preparación

1. Lave, pele y corte las zanahorias. Lave y corte la calabaza.

2. Combine las zanahorias y el caldo en una cacerola. Cubra y cocine a fuego medio alrededor de 5 minutos.

3. Agregue la calabaza y cocine 5 minutos más, o hasta que los vegetales estén apenas tiernos. Agregue más caldo, si es necesario, para que no se quemen.

4. Incorpore el vinagre, el azúcar negra y la mostaza a los vegetales.

5. Cocine algunos minutos a fuego medio hasta que casi todo el líquido se evapore.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**50**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**100 mg**
Total de Carbohidrato	**11 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summer Recipes