

"Zucchini" con Tomate al Horno

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes.

Ingredientes:

- 2 libras de "zucchini" o calabacín (más o menos, 4 tazas de rebanadas)
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 tazas de latas de tomate en su jugo ó 2 tazas de tomate fresco en tajadas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza (1 onzas) de queso rallado (Pruebe con el "cheddar, mozzarella", o parmesano)

Preparación:

1. Lave el calabacín y córtelo en rebanadas de de pulgada.
2. En una sartén grande, cocine la cebolla en aceite a fuego medio hasta que esté tierno.
3. Añada el calabacín a la cebolla y cocine por 5 minutos.
4. Añada el tomate y los condimentos; cocine 5 minutos más.
5. Ponga la mezcla en una bandeja para hornear, cuadrada, de 8 x 8 y rocíele queso.
6. Hornee a 375 grados Fahrenheit. por 20 minutos.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (110g)			
Servings Per Container 10			
Amount Per Serving			
Calories 25	Calories from Fat 5		
% Daily Value*			
Total Fat 1g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 120mg			5%
Total Carbohydrate 4g			1%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 2g			
Protein 1g			
Vitamin A 10%		Vitamin C 15%	
Calcium 2%		Iron 2%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

10 porciones de 2/3 taza cada una

Ideas Brillantes:

Fuente de Información: Janet Calvert and Caroline Cannon, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>