

Calabacines con Tomates

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 cucharadas mantequilla o margarina

1/4 taza cebolla picada

1 clavo ajo picado

1 libra calabacines (tipo "zucchini") picados

2 tomates pelados y picados o una lata de 16 onzas de tomates picados, drenados

1/4 cucharadita sal

Pimienta negra al gusto

1 cucharadita azúcar

Preparación

1. Derrita la mantequilla en una sartén sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo.
3. Cocine hasta suavizarlos, unos 5 a 7 minutos.
4. Agregue el calabacín, tomates y especias.
5. Cubra la sartén, reduzca el fuego, y cocine hasta que las verduras se suavicen, unos 20 minutos.

Origen: University of Wyoming Cooperative Extension

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	6 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	0 mg
Sodio	211 mg
Total de Carbohidrato	8 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	446 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales 1 1/4 tazas