Niños Sanos, Familia Sana

Calabacitas Salteadas

Rinde: 6 porciones de ½ taza

Preparación: 20 minutos

Ingredientes:

1 1/2 libras de calabacitas (aproximadamente 3 calabacitas medianas)

½ cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de orégano seco

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cucharada de ralladura de cáscara de limón

1 cucharada de queso parmesano rallado

¼ cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones:

1) Corte las calabacitas por la mitad y luego corte cada mitad en 4 secciones a lo largo.
2) Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3) Agregue orégano y ajo a la sartén y sofría por 2 minutos.
4) Agregue las calabacitas y limón y sofría por unos 3 minutos hasta que las calabacitas estén ligeramente doradas.
5) Espolvoree el queso parmesano y la pimienta encima. Sírvalo caliente.

Nutrition Facts

Serving Size (122g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 35	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 4g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 70%
Calcium 4% • Iron 6%

*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

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H