

Calabacín con Queso

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 12 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

4 tz de calabacín, en rodajas finas

½ tz de cebolla en rodajas

2 cda de agua

1 cda de mantequilla

1 cdta de pimienta

1 cda de condimento italiano

3 cda de queso "cheddar" bajo en grasa, rallado



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Coloque los primeros 6 ingredientes, excepto el queso, en un sartén.
3. Cubra y cocine a fuego medio por 1 minuto.
4. Remueva la tapa y cocine por otros 10 minutos, volteandolas ocasionalmente.
5. Agregue el queso.
6. ¡Disfrute!

Contiene: Leche

Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/2 taza (140g)
Cantidad por Ración	
Calorías	60
%Valor Diario*	
Grasa Total 3.5 g	4%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 80 mg	3%
Carbohidrato Total 8 g	3%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares Totales 3 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 3 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 46mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 350mg	8%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK=3.9