

Calabazín Italiano

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 35 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cebolla picada
- 1 calabacín grande o 2 pequeños, cortados
- 1 tomate picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 cda de condimento italiano
- 1 cdta de pimienta
- 1 frasco (8 oz) de salsa de tomate
- ½ tz de queso mozzarella parcialmente descremado



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Coloque todos los vegetales en un plato de hornear.
4. Espolvoree el condimento italiano y pimienta sobre los vegetales.
5. Vierta la salsa de tomate sobre los vegetales.
6. Horneelos por 25 a 30 minutos sin cubrir.
7. Agregue el queso por encima y horne por 5 minutos más hasta que el queso este derretido.
8. ¡Disfrute!

Nota: Para convertir este acompañamiento en un plato principal, sírvalo sobre pasta integral.

Contiene: Leche

Datos de Nutrición	
6 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (171g)
Cantidad por Ración	
Calorías	100
%Valor Diario*	
Grasa Total 4.5 g	6%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 15 mg	5%
Sodio 290 mg	13%
Carbohidrato Total 10 g	4%
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcares Totales 5 g	
Incluye 1g de Azúcares Añadidos	2%
Proteína 6 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 176mg	15%
Hierro 1mg	6%
Potasio 425mg	10%
* 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= 4.5