

Calabacines Y Tomates

Dedique menos tiempo a cocinar y más tiempo a disfrutar del verano con este rápido y delicioso acompañante vegetariano de verano. Combina bien con carnes, pescados o tofu a la parrilla.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: myplate.gov, [receta/ calabacines y tomates](#)

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de cebolla (picada)
- 1 diente de ajo (picado)
- 1 libra de calabacín (picado), aprox. 4 tazas
- 2 tomates (pelados y cortados en cubitos, o una lata de 16 oz. de tomates cortados en cubitos, escurridos)
- 1/4 cucharadita de sal
- pimienta negra (al gusto)
- 1 cucharadita de azúcar

Pasos

1. Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo.
3. Cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
4. Agregue el calabacín, los tomates y los condimentos.
5. Tape la sartén, reduzca el fuego y cocine hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	89
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	4 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	158 mg
Carbohidratos totales:	8 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	1 g
Proteína	2 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Cacerola
- Cuchara de mezclar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.17

Costo promedio/porción: \$1.04

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 3 al carrito
Calabacines frescos



Añadir 1 al carrito
Cebolla fresca



Añadir 1 al carrito
Ajo fresco



Agregar 1 al carrito
Tomates cortados en cubitos
enlatados 28 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de almacenamiento

- Refrigere los ingredientes sobrantes dentro de las 2 primeras horas despues de la preparacion.

Consejos de cocina

- Se pueden usar tomates enlatados adicionales en cualquier sopa o incluso escurrirlos para hacer una salsa. ¡Consulte snapedny.org para encontrar muchas recetas!