

Paquetes de Verduras a la Parrilla

Las verduras se envuelven en papel de aluminio y se cocinan a la parrilla como acompañamiento fácil para su comida al aire libre. ¿No tiene parrilla? Esta receta también se puede hacer en el horno.

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 12 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: MyPlate Kitchen

Ingredientes

- 2 calabacines, pequeños (en rodajas)
- 2 calabazas amarillas, pequeñas (en rodajas)
- 4 papas rojas, pequeñas (bien lavadas y cortadas en rodajas)
- 1/2 cebolla morada (en rodajas)
- 1/2 pimentón (rojo o verde, sin semillas y en rodajas)
- 1/4 taza de aderezo italiano para ensaladas, ligero
- Sal y pimienta (opcional, al gusto)

Pasos

1. Caliente la parrilla a fuego medio o 350° F (o caliente el horno a 400°).
2. Lave las verduras y córtelas en rodajas.
3. Mezcle las verduras en un tazón grande. Agregue el aderezo y revuelva hasta que las verduras estén cubiertas.
4. Rompa 2 cuadrados grandes de papel de aluminio y coloque la mitad de la mezcla de verduras en cada trozo. Coloque un trozo igual de papel de aluminio sobre la parte superior de la mezcla de verduras y doble la pieza inferior con la hoja superior para formar un paquete.
5. Colóquelas en la parrilla caliente durante 20 a 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas, o hornee en el horno a 400 grados durante 20 a 30 minutos.
6. Vacíe las verduras en un plato para servir o sívalas en paquetes de papel de aluminio.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza (316g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	133
Grasas totales:	0 g
Grasas Saturadas:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	144 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcar Total:	5 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína:	4 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Tazas medidoras
- Parrilla u horno
- Papel de aluminio

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$6.80

Costo promedio/porción: \$1.36

Rinde: 5 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.

Ingredientes



Añadir 4 al carrito
Papas Rojas



Añadir 2 al carrito
Calabacín



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja



Añadir 2 al carrito
Calabaza amarilla



Añadir 1 al carrito
Pimentón (cualquier color)



Añadir 1 al carrito
Aderezo italiano ligero, 16 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos para producir: papas

- Las papas están disponibles frescas, congeladas y enlatadas para una buena nutrición y comodidad. Si selecciona papas frescas, busque papas limpias, suaves y de textura firme, sin cortes, magulladuras ni decoloración.
- Guarde las papas en un lugar fresco y bien ventilado. Evite áreas que alcancen altas temperaturas (debajo del fregadero o al lado de electrodomésticos grandes) o que reciban demasiada luz solar (en el mezon).

Consejos de preparación

- Antes de abrir los paquetes, haga agujeros en el papel de aluminio con un tenedor. ¡Tenga mucho cuidado al abrir el papel de aluminio ya que el vapor estará muy caliente y podría quemarlo!

Mis Notas de Cocina