

# Salteado de Calabacín

Pruebe este salteado rápido y fácil. Para una comida más completa, sírvalo sobre pasta o arroz y añada carne cocida o tofu.

Rinde: 8 porciones

Fuente: [foodhero.org](http://foodhero.org) receta/Calabacín salteado

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de calabacín picado
- 2 tazas de pimentones verdes o rojos, sin semillas y picados (aprox. 2 pimentones grandes o 4 pequeños)
- 1 taza de cebolla roja picada (1 cebolla mediana)
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

## Pasos

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el calabacín, los pimentones y la cebolla picada.
2. Cocine a fuego medio-alto hasta que las verduras estén ligeramente doradas, aproximadamente por 4 a 6 minutos. Revuelva varias veces mientras se cocina.
3. Sazone las verduras con salsa de soja y ajo en polvo. Revuelva y cocine por 2 minutos.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Sartén grande
- Cuchara
- Plato para servir



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	40
Grasa Total:	2 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	50 mg
Carbohidratos Totales:	5 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares Totales:	2 g
Proteína	1 g

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.41

Costo promedio/porción: \$0.68

Rinde: 8 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden adquirir ingredientes similares según preferencias, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación.

## Ingredientes



Añadir 2 al carrito  
Calabacín (9 oz en promedio)



Añadir 2 al carrito  
Pimentones grandes (6 oz en promedio)



Añadir 1 al carrito  
Cebolla roja



Añadir 1 al carrito  
Salsa de soja 10 oz

## Mis Notas de Cocina

