

Tarta De Calabacín Y Tomate

Este plato es una manera fácil y sabrosa de agregar un acompañante de verduras a cualquier comida.

Rinde: 10 porciones

Fuente: foodhero.org receta/calabacín horneado con tomate

Ingredientes

- 4 tazas de calabacín en rodajas (aproximadamente 2 libras)
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 tazas de tomates enlatados con jugo o 2 tazas de tomates frescos en rodajas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza (1 onza) de queso rallado (pruebe cheddar, mozzarella o parmesano)

Pasos

1. Lave el calabacín y córtelo en rodajas de 1/4 de pulgada.
2. En una sartén grande, cocine la cebolla en aceite a fuego medio (300 grados en una sartén eléctrica) hasta que esté tierna.
3. Agregue el calabacín a las cebollas y cocínelo por 5 minutos.
4. Agregue el tomate y los condimentos; cocine por 5 minutos más.
5. Coloque la mezcla en una bandeja cuadrada para hornear de 8 x 8 pulgadas y rocíe con queso.
6. Hornee a 375 grados por 20 minutos.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2/3 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	35
Grasa total:	1.5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	140 mg
Carbohidratos totales:	4 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Utensilios de medida
- Bandeja cuadrada para hornear de 8 x 8 pulgadas
- Sartén grande



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.45

Costo promedio/porción: \$0.85

La receta rinde: 10 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
Calabacín (9 oz promedio)



Añadir 1 al carrito
Cebolla amarilla (10 oz promedio)



Añadir 1 al carrito
Tomates en cubitos en jugo (lata de 28 oz)



Añadir 1 al carrito
Queso cheddar fuerte rallado



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Education está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.