

RECETAS

Los calabacín y tomates



Ingredientes (4 porciones)

2 cucharadas de mantequilla o margarina
¼ taza de cebolla, picada
1 diente de ajo, picado
1 libra de calabacín, picado
2 tomates, pelados y cortados en cubitos
¼ cucharadita de sal pimienta negra al gusto
1 cucharadita de azúcar

Información nutricional por porción

90 calorías, 6 gr de grasa, 4 gr de grasa saturada,
2 gr de proteína, 8 gr de carbohidratos,
2 gr de fibra, 211 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio.
3. Agregue la cebolla y el ajo.
4. Cocine hasta que estén blandos, unos 5 a 7 minutos.
5. Agregue el calabacín, los tomates y los condimentos.
6. Tape la sartén, reduzca el fuego y cocine hasta que las verduras estén blandas, unos 20 minutos.

LOS TOMATES

Cómo escoger: escoja tomates suaves y firmes, sin grietas ni partes blandas.

Cómo conservar: guarde los tomates a temperatura ambiente. Una vez que los corte, guárdelos en el refrigerador.

¿Cuánto? 1 tomate grande = 1 taza picada