



Vegetales de verano a la italiana

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 a 35 minutos

Ingredientes

- 1 cebolla mediana cortada
- 1 calabaza amarilla mediana o calabacín cortado
- 1 tomate cortado
- 1 pimiento morrón verde cortado
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- ½ cucharadita de condimento italiano
- 2 onzas de queso mozzarella rallado (½ taza de queso rallado)

Preparación

1. Calienta el horno a 350°F.
2. Lávase las manos con agua y jabón.
3. Lave todos los vegetales.
4. Reuna, corte ralle y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
5. Coloque la cebolla, la calabaza o calabacín, el tomate y el pimiento morrón en una fuente para horno cuadrada de 9 pulgadas.
6. En un recipiente pequeño, mezcle la salsa de tomate y el condimento italiano, luego vierta sobre los vegetales.
7. Hornee sin tapar durante 20 a 30 minutos hasta que la calabaza o el calabacín estén tiernos.
8. Cubra con el queso y continúe horneando otros 4 o 5 minutos hasta que se derrita el queso.
9. Sirva caliente.
10. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Transfórmelo en una comida principal agregando carne molida, pollo o pavo condimentados y cocidos.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (136g)
Amount Per Serving	
Calories	50
% Daily Values*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	2%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	6%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 317mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de:

<http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.