



# Calabacín de verano



# Calabacín de verano

## Zapallo al sartén

\*Recipe adapted from eatingwell.com

Rendimiento: 6 porciones  
Tamaño de la porción: 2/3 taza

### Ingredientes:

- 2 cdts de aceite de oliva
- 2 zapallos (zucchini) medianos, picados en trozos pequeños
- 2 calabacines amarillos medianos, picados en trozos pequeños
- 1 cebolla mediana, en rodajas finas
- 1 lata (4 oz) de chiles verdes, cortados en cubos
- 2 tomates medianos, picados en trozos pequeños
- 2 cdts de orégano fresco, picado o 1/2 cda de orégano seco, triturado
- 1/4 cda de pimienta molida
- 1/8 cda de sal

### Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 Cup</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>50</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.3g	<b>2%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 110mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	<b>4%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 40.7mg	<b>4%</b>
Iron 0.6mg	<b>4%</b>
Potassium 401mg	<b>8%</b>
Vitamin A	<b>70%</b>
Vitamin C	<b>30%</b>
Folate	<b>10%</b>
Magnesium	<b>6%</b>

\*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.



### Instrucciones:

1. En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue el zapallo, el calabacín amarillo y la cebolla al sartén.
3. Cocine durante 8 a 10 minutos o hasta que la cebolla esté blanda, revuelva todo ocasionalmente.
4. Agregue los chiles verdes y tomates sin escurrir, y el orégano seco (si lo usa).
5. Caliente y revuelva todo ocasionalmente. Agregue el orégano fresco (si lo usa), pimienta molida y sal.
6. Sirva inmediatamente.

# Recomendaciones

### Al momento de elegir el producto:

- Elija los calabacines más firmes y pequeños, estos tienen más sabor.
- Busque los que tienen un color de piel intenso y vibrante, ya sea verde, amarillo o manchado.

### Al momento de almacenar:

- Guarde el calabacín en el cajón para verduras del refrigerador en una bolsa de plástico o papel con un extremo abierto para favorecer la circulación de aire. Puede mantenerlos allí durante 1 a 2 semanas.

### Al momento de la preparación:

- Cocer al vapor: rebánelos o píquelos en trozos pequeños y colóquelos en una cesta vaporera, luego coloque la cesta sobre agua que esté hirviendo suavemente. Déjelos cocinando al vapor durante 10 a 20 minutos, o hasta que estén blandos.
- Hornear: corte el calabacín por la mitad y con una brocha de cocina, agregue una pequeña cantidad de aceite. Sazone con una pizca de sal y pimienta. Hornee en el horno a 350° F durante 30 a 60 minutos o hasta que estén blandos.
- Parrilla: preparar igual que si fuera al horno. Colóquelos en una parrilla a fuego medio-alto y cocine cada lado durante 5 minutos.

### Beneficios:

- El calabacín de verano es una excelente fuente de vitamina C, además, contiene potasio y fibra.
- También es una buena fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes que se cree que mejoran la vista y reducen el riesgo de padecer cáncer.

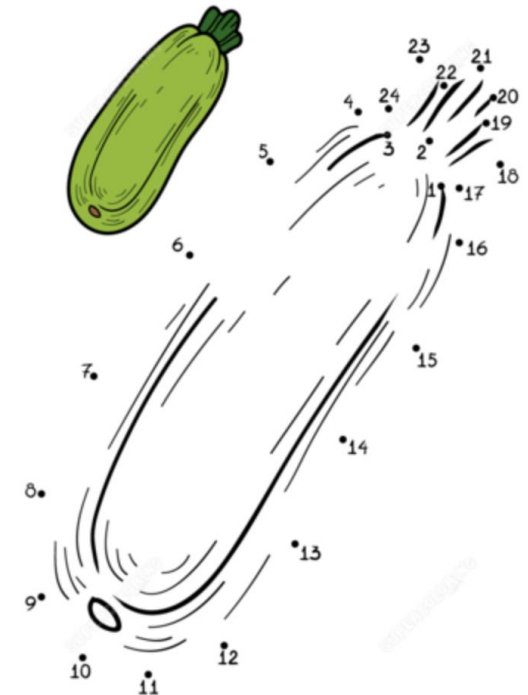
### ¿Sabía que?

- En la piel es donde se almacenan la mayoría de los nutrientes.
- De hecho, ¡todos los calabacines son fruta!
- "Zucca" es la palabra italiana para calabacín

# Diversión para niños

## Instrucciones

¡Conecte los puntos!



## Conéctese con nosotros



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



FitTastic.org



12345 Fit-Tastic



Para obtener recetas más fáciles y deliciosas, visite: