



Varíe las verduras... Coma más frutas



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Verduras italianas del verano

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una

Temperatura del horno: 350°F

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cebolla cortada en pedacitos
- 1 calabaza (amarilla o verde) cortada en pedacitos
- 1 tomate, cortado en pedacitos
- 1 Pimiento verde, cortado en pedacitos
- ½ cucharadita de orégano
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- ½ taza de queso mozzarella rallado

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Mezcle la cebolla, la calabaza, la salsa de tomate y el pimiento en un molde para hornear.
3. Sazónelo con el orégano.
4. Vierta la salsa de tomate sobre las verduras.
5. Hornee sin tapar a 350°F entre 20 y 30 minutos.
6. Agregue el queso y hornee durante otros 4 ó 5 minutos hasta que el queso se derrita.
7. Refrigere lo que sobre.

| Nutrition Facts | |
|------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1/2 Cup (131g) | |
| Servings Per Container 6 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 60 | Calories from Fat 20 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 2g | 3% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 250mg | 10% |
| Total Carbohydrate 7g | 2% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Sugars 3g | |
| Protein 4g | |

¡Sea Creativa!

Agregue una libra de carne molida de res o pavo, previamente condimentada y cocida.

¡Sea una compradora sensata: Ralle su propio queso!

