



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Vegetales italianos de verano

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 a 40 minutos

### **Ingredientes**

- 1 cebolla mediana cortada en dados
- 1 calabaza amarilla mediana o calabacín picado
- 1 tomate picado
- 1 pimiento verde cortado en dados
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 onzas de queso mozzarella rallado (½ taza de queso rallado)
- Sal y pimienta negra a gusto

### **Preparación**

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Lavar todos los vegetales.
3. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Colocar la cebolla, la calabaza o calabacín, el tomate y el pimiento verde en una fuente para horno cuadrada de 9 pulgadas.
5. En un recipiente pequeño, mezclar la salsa de tomate, el condimento italiano y el ajo en polvo, luego verter la salsa sobre los vegetales.
6. Hornear sin tapar durante 30 a 35 minutos hasta que la calabaza o el calabacín estén tiernos.
7. Cubrir con el queso y continuar horneando otros 4 o 5 minutos hasta que se derrita el queso.
8. Retirar del horno y dejar reposar durante 5 minutos antes de servir.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

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

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



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales*