

Cacerola de Calabacín y Champiñones

6 porciones

Consuma una variedad de verduras, porque verduras diferentes proveen nutrientes diferentes. Incluya verduras de colores diferentes cada día para asegurarse de obtener los importantes nutrientes que contienen.

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 pimiento verde, lavado con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente y picado
- 1 cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente y picada
- 3 calabacines (zucchini), frotados suavemente con agua corriente fría y cortados en rodajas
- ½ libra de champiñones frescos, frotados suavemente con agua corriente fría y rebanados o 1 lata (6.5 onzas) de champiñones, escurridos
- ½ taza de queso “Mozzarella”, rallado

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, caliente el aceite. Saltee el pimentón verde y la cebolla.
3. Añada los calabacín y cocine, tape, hasta que ablande.
4. Añada los champiñones y caliente otra vez.
5. Colóquelo en un molde con tapa. Espolvoréelo con el queso. Tápelolo y déjelo por 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Servir caliente.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.



Información nutricional por porción: Calorías 70, Grasa total 4g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 60mg, Total de carbohidratos 5g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 3g, Proteína 4g, Calcio 8%, Hierro 2%.