

E. Sartén de Vegetales Humeantes



Tiempo de preparación: 10 minutos

Cook time: 12 minutos

Raciones: 6

Tamaño de la ración:
Como 1/2 taza

Utensilios necesarios

Cuchillo

Tabla de cortar

Sartén mediana

Cuchara de mezclar

Recipiente grande para servir

Cuchara medidora

Taza medidora

Ingredientes

1 calabacín verde, picado

1 calabacita amarilla, picada en trozos grandes

1 pimiento rojo, sin semillas y picado en trozos grandes

1 pimiento verde, sin semillas y picado en trozos grandes

1 pimiento amarillo, sin semillas y picado en trozos grandes

1 taza de tomates cereza, cortados por la mitad

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharadas de aderezo italiano reducido en grasa

1/4 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Lave y pique las verduras como se indicó anteriormente.
3. Añada el aceite vegetal, luego caliente la sartén a fuego medio.
4. Añada el calabacín, la calabacita, los pimientos y tomates a la sartén. Saltee hasta que estén suaves, unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
5. Coloque las verduras salteadas en un tazón grande; añada el aderezo y queso parmesano y mezcle hasta que estén bañadas uniformemente.

Datos de Nutrición

Tamaño de Ración 1/2 taza
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 70 Calorías de Grasa 40

% Valor Diario*

Grasa Total 4.5g **7%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 80mg **3%**

Carbohidrato Total 6g **2%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares 3g

Proteína 2g

Vitamina A 15% • Vitamina C 140%

Calcio 4% • Hierro 2%

*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías :	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g	
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Matemáticas en la Cocina

1. En el círculo de abajo, coloque: >, <, o =

1 calabacín verde entero  1 taza de calabacines verdes picados

2. ¿Cuántas calorías en total hay en 1 ración de este platillo?

3. Si usted tiene 2 raciones, ¿cuál sería la cantidad de calorías?

4. Si necesitamos duplicar esta receta para una fiesta, ¿cuánto queso parmesano necesitaremos? _____

www.jmgkids.us/LGEG

Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, remover las semillas de los pimientos, agregar el aderezo y queso parmesano a las verduras salteadas y mezclar las verduras

