

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!

