

Cacerola de Calabaza

Ingredientes:

- ½ taza de jugo de tomate bajo en sodio
- 1 tomate mediano
- 1 taza de hongos (enlatados o frescos)
- 2 calabacitas (zucchini) medianas
- 1 cucharadita de basil (opcional)



Instrucciones:

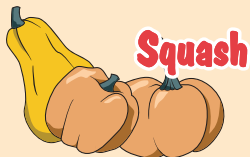
- 1 Pique el tomate en pedazos pequeños, no mas grandes de ½ pulgada.
- 2 Pique los hongos en pedazos pequeños, no más grandes de ½ pulgada.
- 3 Pique las calabacitas en pedazos pequeños, no mas grandes de ½ pulgada.

continúa atrás 

- 4 Ponga el jugo de tomate y pimienta en una cacerola o sartén. Cocine a fuego alto por 3 minutos.
- 5 Agregue el tomate y los hongos.
- 6 Baje el fuego a medio-alto. Cúbralo con la tapa y cocínelo por 5 minutos.
- 7 Agregue las calabacitas. Cúbralo y cocine por otros 5 minutos.

Consejos:

Sirva este platillo sobre arroz integral (brown rice) o fideos de grano entero, o sírvalo solo como plato complementario con la comida principal de la familia.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise