



CINTAS DE VEGETALES

Porciones: 4 | Tamaño de porción: 1/2 taza

INGREDIENTES

- 1 calabacín mediano (aproximadamente 1 taza y media después de cortarlo)
- 1 zanahoria grande (aproximadamente 1 taza y media después de cortarla)
- 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite vegetal o aerosol para cocinar
- Opcional: 1/4 cucharadita de pimienta, una pizca de sal

INSTRUCCIONES

- Lávese las maños.
- Lave los calabacines y pele la zanahoria; corte los extremos. Con un utensilio para pelar vegetales, rebane el calabacín y la zanahoria en cintas, moviendo el utensilio hacia atrás hacia adelante.
- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. (O recubra ligeramente la sartén con aerosol para cocinar).
- Agregue las cintas de vegetales, revuelva; cubra con una tapa hermética y cocine durante 2 o 3 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos, pero no demasiado cocidos.
- Retire del fuego, agregue pimienta y sal, si lo desea, y sirva de inmediato.

CONSEJOS DE COCINA

- Opción:** Para hacer monedas de vegetales en lugar de cintas, corte el calabacín y la zanahoria en rodajas finas. Agregue 1/4 taza de agua a la sartén; cubra y cocine durante 5 a 8 minutos.
- El calabacín puede conseguirse todo el año. Busque ejemplares mediaños con la piel brillante sin marcas. Puede parecer arañado, pero no debe tener partes blandas.

| Datos De Nutrición | |
|----------------------------|----------------------|
| Tamaño por Ración 1/2 taza | |
| Cantidad por Ración | |
| Calorías 35 | Calorías de Grasa 10 |
| % Valores Diarios* | |
| Grasa Total 1.5g | 2% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 35 mg | 1% |
| Carbohidrato Total 5g | 2% |
| Fibra Dietética 2g | 8% |
| Azúcares 3g | |
| Proteínas 1g | |
| Vitamina A 140% | Vitamina C 15% |
| Calcio 0% | Hierro 0% |

Adicional/más recetas a www.extension.iastate.edu/foodsavings

IOWA STATE UNIVERSITY

Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.