



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Calabacita y Tomate al Horno

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 32 minutos

Costo por porción: \$1.97

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Sartén grande para freír
- Cuchara refractaria para mezclar
- Cucharas y tazas para medir
- Molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas
- Abrelatas

Ingredientes:

- 4 calabacitas medias*
- ¼ de taza de cebolla, picada*
- 2 tazas de tomate enlatado ó 2 tazas de tomate fresco rebanado*
- 1 cucharada de margarina o acetite
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ½ taza de queso mozzarella rallado, bajos en grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde cocina.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Precaliente el horno a 375 grados F.
4. Lave las calabacitas, la cebolla y los tomates (si va a usar frescos).
5. Corte las calabacitas en rebanadas de ¼ de pulgada. Pique la cebolla y parta el tomate en cubitos.
6. En una sartén grande para freír, cocine la cebolla en el aceite o margarina hasta que esté suave, aproximadamente 2 minutos.
7. Agregue la calabacita y cocine a fuego medio por 5 minutos.
8. Agregue los tomates y los condimentos; cocine por 5 minutos más.
9. Vacíe la mezcla en un molde para hornear y rocíele el queso.
10. Hornee por 20 minutos.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 taza
Porciones en el paquete 3

Cantidad por porción

Calorías 170 Calorías de grasa 70

%Valor Diario^a

Grasa total 8g 12%

Grasa saturada 3g 15%

Ácido graso *trans* 0g

Colesterol 10mg 3%

Sodio 410mg 27%

Total de carbohidratos 18g 6%

Fibra dietética 5g 20%

Azúcares 12g

Proteínas 9g

Vitamina A 30% • Vitamina C 100%

Calcio 20% • Hierro 15%