Cazuela de calabazas

¿Está buscando formas de variar sus vegetales? Esta receta es una manera fácil de probar el calabacín.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

los

INGREDIENTES

¾ taza de cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"

1 taza de calabacín, fresco, sin pelar, rallado

1 taza de calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada

½ cucharadita de perejil, seco

½ cucharadita de orégano, seco

⅛ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta negra, molida

1 huevo, grande, entero

2 cucharadas de leche, sin grasa (descremada)

1¼ onzas de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

Aceite en aerosol para cocinar

las

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear mediana (8" x 8") con el aceite en aerosol y colóquela a un lado.
3. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol y caliente a fuego medio-alto. Revuelva con frecuencia.
4. Añada la cebolla y saltee durante 3 minutos o hasta que esté blanda.
5. Añada el calabacín y la calabaza amarilla. Saltee durante 5 minutos. Revuelva con frecuencia.
6. Añada el perejil, el orégano, la sal y la pimienta y revuelva. Continúe cocinando hasta que el calabacín y la calabaza amarilla comiencen a dorarse ligeramente, unos 5 minutos. Retire del fuego.
7. En un tazón pequeño bata el huevo y la leche.
8. Coloque los vegetales salteados en la bandeja para hornear. Añada la mezcla de huevo y leche encima de los vegetales y revuelva ligeramente. Asegúrese de mantener los vegetales esparcidos uniformemente en la bandeja de hornear. Esparsa el queso uniformemente encima de la mezcla.
9. Hornee sin tapar por 20 minutos hasta que alcance una temperatura de 160 °F o más alta por al menos 15 segundos.
10. Divida la bandeja en 6 pedazos iguales.
11. Sirva 1 pedazo.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 1 pedazo.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**45**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	30 mg
Sodio	**70 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	76 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona ½ onza equivalente de sustituto de carne y ¼ taza de vegetales.