

Calabaza de Verano con Limón y Albahaca

Sirve 6. Tiempo de Preparación: 20 minutos

Ingredientes

- > 2 calabacitas medianas, lavadas
- > 2 calabazas amarillas medianas, lavadas
- > 2 cucharadas de aceite de oliva
- > 2 cucharadas de jugo de limón
- > 1/4 cucharadita de pimienta negra
- > 2 dientes de ajo, picados
- > 1/2 taza de albahaca fresca, picada
- > 2 cucharadas de orégano fresco picado
- > 1/2 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Utilizando un pelador de vegetales o una mandolina, pele la calabacita y la calabaza amarilla en listones y coloque los listones en un contenedor grande.
2. En un contenedor pequeño, combine el aceite, jugo de limón, pimienta, y ajo. Revuelva bien.
3. Vierta la mezcla de aceite sobre los vegetales y revuelva hasta que estén combinados. Agregue la albahaca y el orégano y revuelva para combinar.
4. Póngale encima a la mezcla queso parmesano y sirva de inmediato.

Almacenaje de la Calabaza

- > Guarde la calabaza sin lavar en el cajón del refrigerador, donde se conservarán por aproximadamente una semana.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total 7g	11%	Sodio 160mg	7%	Vitamina A	10%
	Grasa Saturada 2g	10%	Total de Carbohidratos 5g	2%	Vitamina C	25%
Cantidad por porción	Grasa Trans 0g		Fibra dietética 2g	8%	Calcio	15%
	Colesterol 5mg	2%	Azucares 3g		Hierro	4%
Calorías			Proteína 5g			
100						

Calabaza de Verano con Limón y Albahaca

Sirve 6. Tiempo de Preparación: 20 minutos

Ingredientes

- > 2 calabacitas medianas, lavadas
- > 2 calabazas amarillas medianas, lavadas
- > 2 cucharadas de aceite de oliva
- > 2 cucharadas de jugo de limón
- > 1/4 cucharadita de pimienta negra
- > 2 dientes de ajo, picados
- > 1/2 taza de albahaca fresca, picada
- > 2 cucharadas de orégano fresco picado
- > 1/2 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Utilizando un pelador de vegetales o una mandolina, pele la calabacita y la calabaza amarilla en listones y coloque los listones en un contenedor grande.
2. En un contenedor pequeño, combine el aceite, jugo de limón, pimienta, y ajo. Revuelva bien.
3. Vierta la mezcla de aceite sobre los vegetales y revuelva hasta que estén combinados. Agregue la albahaca y el orégano y revuelva para combinar.
4. Póngale encima a la mezcla queso parmesano y sirva de inmediato.

Almacenaje de la Calabaza

- > Guarde la calabaza sin lavar en el cajón del refrigerador, donde se conservarán por aproximadamente una semana.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total 7g	11%	Sodio 160mg	7%	Vitamina A	10%
	Grasa Saturada 2g	10%	Total de Carbohidratos 5g	2%	Vitamina C	25%
Cantidad por porción	Grasa Trans 0g		Fibra dietética 2g	8%	Calcio	15%
	Colesterol 5mg	2%	Azucares 3g		Hierro	4%
Calorías			Proteína 5g			
100						



Notas:



Notas: