CALABACÍN CON MAÍZ Y PIMIENTO

TIEMPO DE PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN	RACIONES
25 mins	12 mins	8

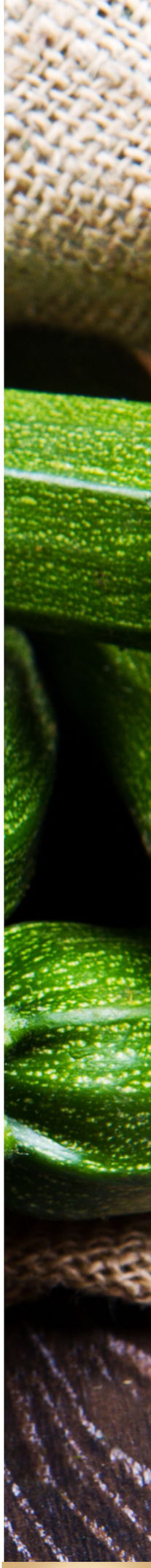
INGREDIENTES

1 1/2 aceita de oliva
1/2 tsp sal
1/4 tsp pimiento negro
1 cebolla (picada)
2 enteros Maíz entero (sin cascara, granos separados (1 ½ vaso)
1/2 jalapeño (sin semillas, picado)
4 calabacín (rebanado fino)
2 clavos ajo (picado)

DIRECCIONES

1.En un sartén grande, calienta aceite sobre fuego mediano-alto. Agrega cebolla y saltea para 5 minutos. Agrega ajo, pimento rojo, y jalapeño, y saltea para 2 minutos.
2. Agrega calabacín y saltea para 3-4 minutos. Agrega el maíz al sartén y saltea para 2-4 minutos. Sazone con sal y pimiento negro.
3. Línea la bandeja de ornar con papel pergamino. Coloca los vegetales encima de la bandeja de ornar. Pon sal al gusto. Asa al gusto preferido, más o menos 20-30 minutos. Ajusta la sazón al gusto. Sazona con sal y pimiento negro.

Source: www.diabetesfoodhub.org



Nutrition Facts

Serving size

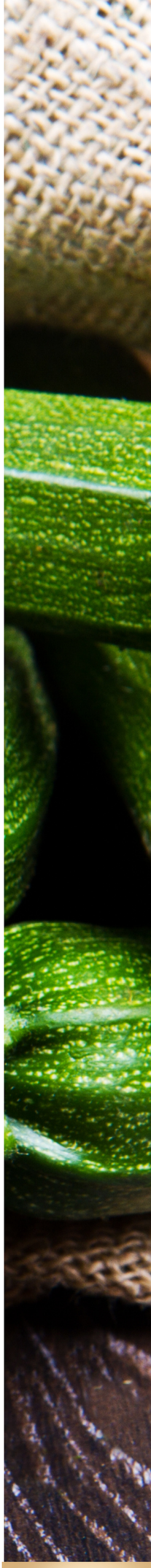
Amount Per Serving

Calories **80**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Sodium 150mg	**7%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 2g	**4%**

Not a significant source of cholesterol, vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Source: www.diabetesfoodhub.org