

CALABACITAS A LA MEXICANA

 35 minutos 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca picada [58 g]
- 1 pieza de ajo [30 g] picado
- 2 piezas de calabacita alargada cruda [222 g]
- 1 porción de jitomate [120 g] en cubos
- 1/2 taza de elote enlatado [82 g]
- 2 cucharadas de crema ácida [21 g]  1/2 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [63 g]
- 1/2 porción de queso fresco [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º calentar el aceite a fuego medio y cocinar cebolla hasta que esté transparente, agregar el ajo, calabacitas, cocinar por unos minutos. Añadir el jitomate y granos de elote, cocinar por unos min. hasta que todo esté cocido y las calabzas suaves. Sazonar con sal y 5 min., más Sirve con yogur natural s/azúcar o crema ácida y queso al gusto.
- 2º calentar el aceite a fuego medio y cocinar cebolla hasta que esté transparente, agregar el ajo, calabacitas, cocinar por unos minutos. Añadir el jitomate y granos de elote, cocinar por unos min. hasta que todo esté cocido y las calabzas suaves. Sazonar con sal y 5 min., más Sirve con yogur natural s/azucar o crema ácida y queso

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [532 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	261 kcal	13 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	1 mg	5 mg	2 %
SODIO	38 mg	202 mg	8 %
H. CARBONO	7 g	35 g	12 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	—