

Calabacitas fantásticas

Bajo en calorías / Bajo en grasa / Bajo en grasa saturada / Sin colesterol **



INGREDIENTES:

- 2 calabacitas medianas
- 410 g de jitomate rebanado conservando su jugo (puede utilizarse jitomate en trozo enlatado)
- 2 cucharaditas de ajo en polvo o 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de queso parmesano

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

Tiempo total: 50 minutos

Porciones: 8

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 240° C.
2. Cortar las calabacitas en rodajas delgadas.
3. En refractario colocar las rebanadas de calabacita y cubrir con las rebanadas de jitomate.
4. Rociar el ajo en polvo, la sal y el queso sobre las calabacitas.
5. Hornear sin descubrir de 35 a 40 minutos.
6. Servir caliente.

| INFORMACIÓN NUTRIMENTAL | | %VNR* |
|-------------------------|------------------|-------|
| Tamaño de la porción | 1/2 taza (102 g) | |
| Calorías | 25 kcal | |
| Proteínas | 1 g | |
| Grasas | 0 g | |
| Grasas saturadas | 0 g | |
| Colesterol | 0 mg | |
| Hidratos de carbono | 5 g | |
| Azúcares | 2 g | |
| Fibra | 1 g | |
| Sodio | 280 mg | |
| Calcio | 31 mg | 3% |
| Hierro | 0 mg | 0% |
| Vitamina A | 15 µg | 3% |
| Vitamina D | 0 µg | 0% |
| Vitamina C | 15 mg | 25% |

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.