



Ensalada de calabaza de verano

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva, de canola o vegetal
- 1 cebolla pequeña en cubos
- 2 calabazas amarillas de verano pequeñas (o 1 calabaza de verano grande) en rebanadas
- 2 calabacines pequeños (o 1 calabacín grande) en rebanadas
- 1 lata de tomates italianos cortados en cubos sin sal añadida (14.5 oz.)
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto (opcional)
- 2 cucharadas de queso parmesano (rallado)

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de University of Missouri

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una sartén grande.
2. Agregar la cebolla, la calabaza amarilla y el calabacín. Cocinar a fuego medio hasta que se ablanden, por 10 minutos aproximadamente, revolviendo con frecuencia.
3. Agregar los tomates y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
4. Condimentar con ajo en polvo. Agregar sal y pimienta si lo desea.
5. Servir caliente, espolvoreado con queso parmesano.

Fuente: seasonalandsimple.info

