

Calabacitas



Sirve:

6 raciones, 1 taza cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

El Manual del Sobreviviente
La Comisión de Médicos para la Practica Responsable de la
Medicina (PCRM)
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este sabroso plato tiene sólo 93 calorías y cero gramos de grasa y colesterol por porción. Está delicioso y el maíz añade un toque de dulzura a las especias. Además, no podría ser más fácil de preparar.

1 gramo
de pimienta negra
(½
cucharadita)

Preparación :

1. Precalienta la paellera a fuego medio hasta que al salpicarla con agua, ésta forme perlititas que bailan sobre su superficie, aproximadamente 4 minutos. Añade la cebolla y el ajo y saltea durante aproximadamente 4 minutos más.
2. Añade el calabacín, los champiñones, el maíz y las especias y mezcla bien. Tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías:	93
Grasa Total:	1g
Grasa	0g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	208mg
Carbohidratos:	19g
Fibra	2g
Dietética:	
Proteína:	4g

