

Summer Squash Medley

6 Servings

Ingredients

- 1 ½ yellow **summer squash**, small and sliced (can use 1-2 squash)
- 1 ½ **zucchini**, small and sliced (can use 1-2 zucchini)
- 1 **onion**, small and sliced
- 1 can (15 oz) **diced Italian tomatoes**, no sodium added
- 2 Tbs **Parmesan cheese**, grated
- 1 Tbs **oil**
- ¼ tsp **garlic powder**

*Optional: ¼ salt and pepper to taste, or 1 tsp **All Purpose Seasoning***

Instructions

1. In large skillet, heat oil.
2. To heated oil, add squash, zucchini, and onion. Cook on medium heat until tender, about 10 minutes, stirring often.
3. Add tomatoes and simmer 5 minutes.
4. Season with garlic powder to taste. Add salt and pepper (optional), if desired.
5. Serve warm, topped with Parmesan cheese.



Nutrition Information

Serving Size: ⅓ of recipe

Calories: 60
Total Fat: 3g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 2g
Sodium: 270mg
Carbohydrates: 9g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Popurrí de Calabzas de Verano

6 Porciones

Ingredientes

- 1 cucharada **aceite de oliva** (o aceite de canola)
- 1 1/2 **calabaza de verano amarilla**, pequeña y picada (se puede usar 1 a 2 calabazas)
- 1 1/2 **calabacín grande**, pequeño y picado (se puede usar 1 a 2 calabacines)
- 1/4 cucharadita **ajo en polvo**
- 1 lata **tomates italianos** picados (14,5 onzas)
- 2 cucharadas **queso Parmesano** (rallado)

Opcional: ¼ cucharadita sal y pimienta

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Añada las calabazas y la cebolla al aceite. Cocine a fuego medio hasta que estén tiernos, alrededor de 10 minutos, revolviendo a menudo.
3. Añada tomates y sofría durante 5 minutos.
4. Sazone con ajo en polvo al gusto. Añada sal y pimienta (opcional), si lo desea.
5. Sirva caliente, adornado con queso parmesano.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ⅓ la receta

Calorías: 60
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 2g
Sodio: 270mg
Carbohidratos: 9g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g