

# Calabacín Salteado

## Ingredientes:

- 3 calabacines, picados en trozos de 1/2 pulgada
- 1 cucharada de dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (113g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 45	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 35%
Calcium 2%	• Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



## Indicaciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola de tamaño mediano. Agregue el calabacín, el ajo picado, la sal y la pimienta, revolviendo con frecuencia.
2. Saltea hasta que esté ligeramente dorado, y suave pero no blando.