

## Recetas – Frutas y Vegetales (Fruit and Vegetable Recipes)

### **Sofrito de Repollo y Calabacita Zucchini** Rinde: 4 porciones

- 2 calabacita zucchini (zapallito Italiano) medianas (1 libra), en tajadas finas
- 2 cucharadas de aceite de vegetal o de canola
- 6 tazas de repolla rallado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo

1. Lávese las manos y el área de cocinar.
2. Lave las calabacitas y córtelas en tajadas finas.
3. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego alto.
4. Agregue el repollo y calabacitas. (Mezclando rápidamente y frecuente) hasta que las verduras estén bien cubiertos en aceite.
5. Agregue sal y ajo de polvo.
6. Reduzca a fuego medio alto.
7. Cocine 7 a 8 minutos a hasta que las verduras estén tiernas.

Por servicio (excluyendo ciertos artículos): 105.1 calorías; 7.3g grasa (64.7% calorías de grasa); 2.3g proteína; 9.7g carbohidratos; 0mg colesterol; 610.3mg sodio.

### **Ensalada de Repollo y Fruta** Rinde: 5-6 porciones

- 2 tazas de repollo, rallado (1/2 cabeza)
- 2 naranjas, cortada en pedazos y sin semilla
- ½ lata de piña machacada, escurrida
- 2 manzanas medianas picadas
- 2 cucharadas de cacahuates en pedazos y/o pasitas (opcional)
- 4 cucharadas de yogur simple de bajo contenido de grasa
- 1 cucharada de miel (opcional)

1. Preparar el repollo, las naranjas, la piña y manzanas como se indica en la lista de ingredientes.
2. Mezcle todos los ingredientes.
3. Agregue los cacahuates, pasas, el yogur y la miel.
4. Cubra la mezcla con yogur y miel.

Por servicio (excluyendo ciertos artículos): 94.3 Calorías; 0.6g Grasa (4.7% calorías de grasa); 1.6g Proteína; 23.6g Carbohidratos; 1mg Colesterol; 13mg Sodio. MiPirámide: 1½ Fruta.