

# Ensalada de Vegetales Aromatizados

*Para hacer de esta receta un plato principal, simplemente agregue trozos de pechuga de pollo o carne de res sin grasas (magra).*

**Rinde 4 porciones.** ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de calabacitas cortadas en rebanadas delgadas
- 1¼ tazas de calabaza amarilla cortada en rebanadas delgadas
- ½ taza de pimiento verde, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de apio, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de semillas de alcaravea (*caraway seeds*)
- ⅓ cucharadita de ajo en polvo (*garlic powder*)
- 1 tomate mediano, cortado en 8 cuñas



## Preparación

1. Caliente el agua en un sartén mediano. Agregue la calabacita, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla.
2. Tape y cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén medianamente tiernos, aproximadamente 4 minutos.
3. Espolvoree los condimentos sobre los vegetales. Por último, agregue las cuñas de tomate.
4. Tape nuevamente y deje cocinar a fuego lento hasta que el tomate esté tibio, aproximadamente 2 minutos. Sírvala caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 24, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 11 mg