

Receta de vegetales

La Olla de Cocción Lenta

Salsa de tomate con Champiñones y Calabacín



Ingredientes:	Costo Aprox.*
1 taza de cebolla, picada	\$1.29
1 diente de ajo, picado	\$.25
1 taza de champiñones, picados	\$2.00
1 calabacín pequeño, picado	\$.89
1 - 14.5 oz lata de tomates picados con jugo	\$1.29
1 - 15 oz lata de salsa de tomate	\$1.39
1 - 28 oz lata de puré de tomate	\$1.99
½ taza de agua	
Condiments: 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de sal y, pimienta al gusto	\$1.25**
Total:	\$10.35

de raciones: 12 raciones de ½-taza. **Costo por ración: .86**

*Basado en los precios que se encuentra en el sitio Web de Peapod.

**Condiments y especias son calculados como 25 centavos cada vez que estén usados.

Direcciones: Ponga todos los ingredientes en la olla de cocción lenta, cubra y cocine a temperatura baja durante 7 horas. Sierva con arroz integral o pasta integral.

Información Nutricional pon una ración de 1/2 taza

Calorías	104
Grasa Total	3.5 g
Grasa Saturada	0.5 g
% de total diario	2 %
Carbohidratos	17 g
Proteínas	3 g
Fibra	3 g

	% de total diario	
Vit A	7	%
Vit C:	19	%
Calcio:	5	%
Hierro	13	%
Buena fuente de*	Vitamina C, Hierro, Vitamina E, Magnesio, Potasio, Vitamin B6, Niacina	
*(10% o más del RDA)		



Basado un una dieta de 2000 calorías

www.nurtureyourfamily.org