

## Fiesta de vegetales a la parrilla

### INGREDIENTES

2 cdas. separadas de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña picada  
2 dientes de ajo molidos  
1 cdta. de romero seco, molido y separado  
2 calabacines pequeños cortados  
2 calabazas amarillas pequeñas cortadas  
½ lib. de champiñones medianos frescos cortados en cuartos  
1 tomate grande cortado en cubitos  
Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

» Coloque 1 cucharada de aceite sobre una hoja de papel aluminio doble de grueso resistente.  
» Combine la cebolla, el ajo y la ½ cucharadita de romero; revuelva sobre el papel aluminio. Ponga el calabacín, la calabacita amarilla, los champiñones y el tomate; rocíelos con el aceite restante. Esparza la sal, la pimienta y el romero restante.  
» Doble el papel aluminio alrededor de los vegetales y ciérrelo bien. Colóquelo en la parrilla por 15 minutos (u hornee a 400 °F por 30 minutos). Abra el papel de aluminio con cuidado para que el vapor salga. ¡Es una fiesta de vegetales!  
Rinde 8 porciones y cada una proporciona 60 calorías, 2 gramos de proteína, 6 gramos de carbohidratos, 4 gramos de grasa, 227 miligramos de sodio y 2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES,  
VISITE [SESAMESTREET.ORG/FOOD](http://SESAMESTREET.ORG/FOOD).

Receta cortesía de la National WIC Association.

