

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.**

Receta cortesía de la National WIC Association.

