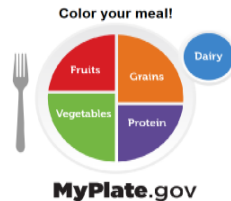




MARINARA CON CALABACÍN



Ingredientes

Tamaño de porción: 1 cup

Número de porciones: 4

2 libras de calabacín, rebanado sin pelar

1 cebolla grande

4 dientes de ajo, picados

1 cucharadita de albahaca deshidratada

1 (28oz) lata de tomates

1 (8oz) lata de puré de tomate

Queso parmesano (opcional)

1 cucharada de aceite

Instrucciones

1. Caliente aceite en una olla a fuego medio. Add oil to a large sauce pan and heat until medium heat.
2. Añada el ajo, la cebolla y el calabacín y mueva ocasionalmente hasta que la cebolla esté translúcida. Alrededor de minutos.
3. Añada la albahaca, los tomates y el puré.
4. Reduzca el fuego y deje en hervor bajo por 30 minutos, moviendo en el proceso. Sirva sobre pasta o pan y disfrute.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
Food Bank Council of Michigan
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
Michigan Department of Health and Human Services

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.

Encuentre más información aquí: linktr.ee/GleanersKitchen