



¿Qué Cocinas?

Episodio: Carbohidratos

Succotash de Calabacitas

Porciones: 2 a 4

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
2 calabacitas medianas, cortadas en cubitos
2 calabacitas amarillas, cortadas en cubitos
1 pimiento rojo, cortado en cubitos
½ cebolla mediana, cortada en cubitos
1 taza de habas blancas o lima beans (frescas, enlatadas o congeladas)
1 taza de maíz dulce (fresco, enlatado o congelado)
¼ taza de perejil picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego alto. Añade las calabacitas, el pimiento y la cebolla. Sofríe durante 5 minutos. Añade, revolviendo, las habas blancas y el maíz. Cocina, sin dejar de mover, hasta que el maíz y las habas estén suaves y empiecen a dorarse, más o menos 5 minutos. Retira del fuego. Añade el perejil picado y sazona con sal y pimienta. Sirve sobre arroz integral.

Q

¿Cuales ingredientes que se encuentra en esta receta son carbohidratos?

A

Todos—menos la sal y el aceite de oliva. Los carbohidratos se almacenan en todos los seres vivos. Obtenemos la mayoría de nuestros carbohidratos de las plantas, especialmente de los granos, las frutas y las verduras. Todas las plantas contienen fibra, almidón y azúcar en proporciones diferentes, por lo que es bueno comer una variedad de alimentos para mantener una dieta equilibrada. Para obtener más información acerca de los carbohidratos, vea el video sobre carbohidratos en TV411.org/science.