



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 12 SERVINGS):

41 calories; 7 grams carbohydrate; 1 gram fat; 1 gram protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$8.86

INGREDIENTS

- 1 Tbsp canola oil
- 2 poblano chiles, deseeded and diced
- 1 yellow squash, finely diced
- 1 zucchini, finely diced
- 1 (15oz) can fresh corn kernels, low sodium
- 2 Roma tomatoes, finely diced
- 4 garlic cloves, minced
- 1/2 tsp salt
- 1/2 tsp onion powder
- 1 (4oz) can chopped green chiles, undrained
- 1/4 cup chopped fresh cilantro

DIRECTIONS

Heat oil on medium-high heat, then add the poblanos, yellow squash, and zucchini. Once the squash is tender, add the remaining ingredients except for the cilantro. Cook for about 5 minutes, or until the flavors are well incorporated. Remove from heat and then top with the chopped cilantro. Serve as a side with chicken or fish or as a vegetarian taco filling.

Optional: Add one can (15oz) of low sodium black beans for added fiber and protein!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 12 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

41 calorías; 7 gramos carbohidratos; 1 gramos grasa; 1 gramos proteína; 1 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$8.86

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 chiles poblanos, sin semillas y cortados en cubitos
- 1 calabaza amarilla, finamente picada
- 1 calabacín, finamente picado
- 1 (15oz) lata de granos de maíz frescos, bajos en sodio
- 2 tomates roma, finamente picados
- 4 dientes de ajo, machacados
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 (4oz) lata de chiles verdes picados, sin escurrir
- ¼ taza de cilantro fresco picado

PREPARACIÓN

Caliente el aceite a fuego medio-alto, luego agregue los poblanos, la calabaza amarilla, y el calabacín. Una vez que la calabaza esté tierna, añada el resto de los ingredientes excepto el cilantro. Cocine durante unos 5 minutos, o hasta que los sabores estén bien incorporados. Retire del fuego y luego cubra con el cilantro picado. Sirva como acompañamiento con pollo o pescado o como relleno de tacos vegetarianos.

Opcional: ¡Agregue una lata (15oz) de frijoles negros bajos en sodio para agregar fibra y proteínas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.