

Italian Style Vegetables

Ingredients

Makes 8 ½-cup servings

Select from the following vegetables to equal 4–6 cups, sliced:

2 small **zucchini**, cut in ½-inch pieces



½ pound **green beans**, snapped in pieces



½ small **cabbage**, sliced thin or shredded



2 cups **corn kernels**



or a combination of **favorite vegetables**

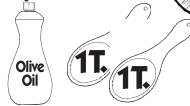
1 medium **onion**, sliced



1 clove **garlic**, minced (optional)



2 Tablespoons **olive oil**



1 cup chopped **tomatoes**, fresh or canned



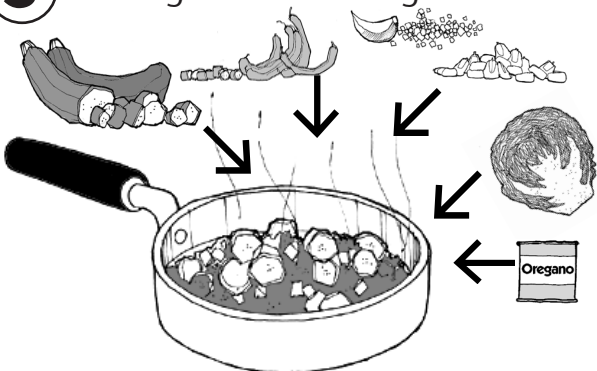
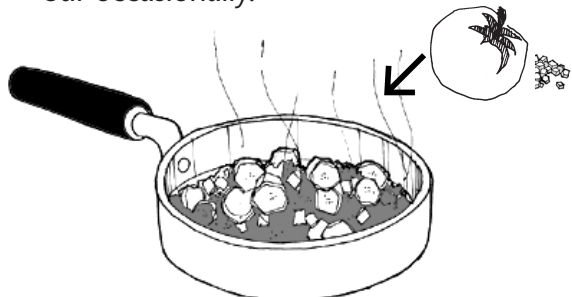
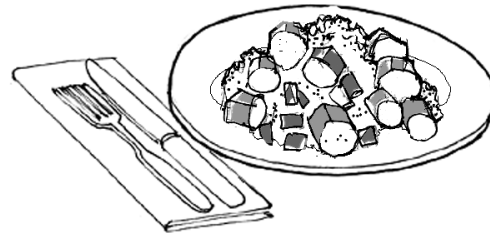
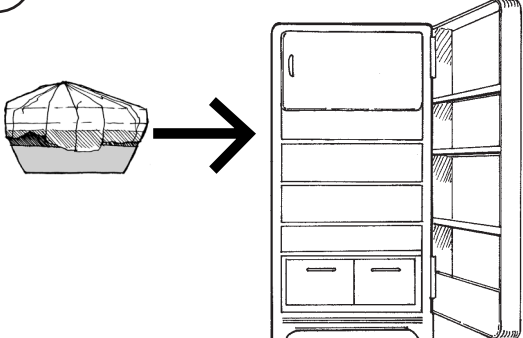
½ teaspoon dry **oregano**



1 Wash and trim vegetables. Slice zucchini into ½-inch pieces; snap beans into pieces; thinly slice or shred cabbage.

2 Heat oil in frying pan; cook onion over medium heat until soft. (Note: If using fresh green beans, cook for 2 minutes before adding onion.)

Italian Style Vegetables

<p>3 Add vegetables and oregano.</p> 	<p>4 Cook over medium heat for 5 to 7 minutes or until tender. Add chopped tomatoes at the last minute of cooking. Stir occasionally.</p> 
<p>5 Serve immediately.</p> 	<p>6 Refrigerate leftovers within 2 hours.</p> 

Bright Ideas

- Use other herbs, such as basil, marjoram, or Italian seasoning in this recipe.
- Substitute fresh herbs for dry herbs. Use 1–2 teaspoons of fresh herb in place of ½ teaspoon of dry herb.
- The nutrient value of this stir-fry will vary with the vegetables used.

Vegetables are good sources of:

Fiber Prevents constipation.

VITAMIN A Keeps skin and eyes healthy.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Vegetales al Estilo Italiano

Ingredientes

Para 8 porciones de ½ taza cada una

Escoja de entre los alimentos siguientes lo suficiente para 4–6 tazas de vegetales cortados:

2 **zuchinis** (calabacitas) pequeñas, cortadas en pedazos de ½ pulgada

½ libra de **ejotes verdes**, cortados en pedazos

½ **repollo** pequeño, picado o cortado delgadament

2 tazas de **granos de maíz**
o una combinación de sus **vegetales favoritos**

1 **cebolla**, mediana, cortada

1 diente de **ajo**, finamente picado (opcional)

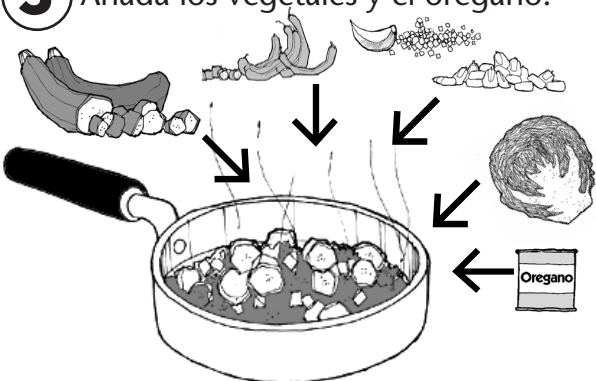

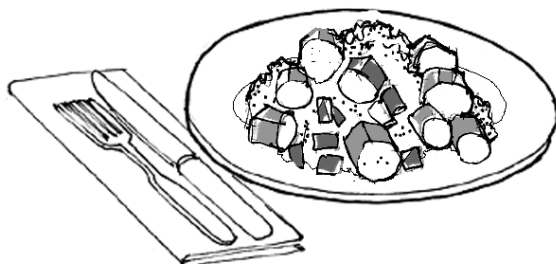
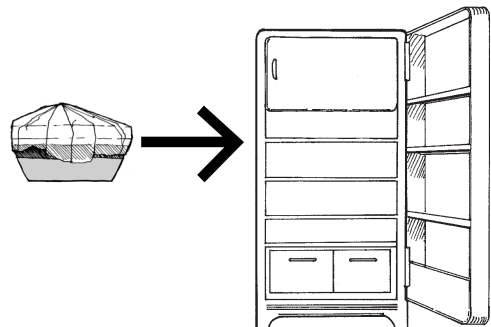
2 cucharadas de **aceite de oliva**

1 taza de **tomates** picados (frescos o en lata)

½ cucharadita de **orégano seco**

<p>1 Lave y pele los vegetales. Corte las zuchinis en pedazos de ½ pulgada; corte los ejotes verdes en pedazos, corte el repollo delgadamente.</p> 	<p>2 Eche dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén a medio fuego; agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda. (Fíjese: Si está usando ejotes verdes frescos, cocínelas por 2 minutos antes de agregar la cebolla.)</p> 
---	--

Vegetales al Estilo Italiano

<p>3 Añada los vegetales y el orégano.</p> 	<p>4 Cocine sobre medio fuego por 5 a 7 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Añada los tomates al último minuto de la cocción. Revuelva de vez en cuando.</p> 
<p>5 Sirva inmediatamente.</p> 	<p>6 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.</p> 

¡ Algunas Ideas Buenas!

- Escoja otras hierbas, como el albahaca, mejorana o sazónador italiano para esta receta.
- Si se quiere, se puede usar hierbas frescas en lugar de hierbas secas. Use 1–2 cucharaditas de hierbas frescas en lugar de ½ cucharadita de hierbas secas.
- El valor nutritivo de esta receta varía según los vegetales que se escogen.

Los vegetales nos dan:

Fibra Para prevenir el estreñimiento.

VITAMINA A Mantiene sanos la piel y los ojos.

VITAMINAS C Mantiene sanas las encías y las venas.