

Zucchini and Tomatoes



Ingredients

- 2 tablespoons butter (or margarine)
- 1/4 cup onion (chopped)
- 1 garlic clove (chopped)
- 1 pound zucchini (chopped)
- 2 tomatoes (peeled and diced, or a 16 ounce can of diced tomatoes, drained)
- 1/4 teaspoon salt
- black pepper (to taste)
- 1 teaspoon sugar

Directions

1. Melt butter in a saucepan over medium heat.
2. Add onion and garlic.
3. Cook until tender, about 5 to 7 minutes.
4. Add zucchini, tomatoes and seasonings.
5. Cover pan, reduce heat, cook until vegetables are tender, about 20 minutes.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/zucchini-and-tomatoes>

Calabacines y Tomates



Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla (o margarina)

1/4 taza de cebolla (picada)

1 diente de ajo (picado)

1 libra de calabacitas (picadas)

2 tomates (pelados y cortados en cubitos, o una lata de 16 onzas de tomates cortados en cubitos, escurridos)

1/4 cucharadita de sal

pimienta negra (al gusto)

1 cucharadita de azúcar

Direcciones

1. Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo.
3. Cocine hasta que estén tiernos, alrededor de 5 a 7 minutos.
4. Agregue calabacines, tomates y condimentos.
5. Cubra la cacerola, reduzca el fuego, cocine hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/zucchini-and-tomatoes>