

Carrot & Zucchini Stir Fry

Serves 8

Ingredients

- 3 tablespoons vegetable oil
- 3 zucchini, shredded
- 2 carrots, peeled and shredded
- 2 garlic cloves, minced
- 2 tablespoons fresh herbs or 1 tablespoon dried (parsley or basil)
- Salt and pepper, to taste

Directions

1. Heat oil in a medium frying pan over medium-high heat.
2. Add zucchini, carrots and garlic. Cook until vegetables are soft, about 7 minutes.
3. Stir in herbs, salt and pepper. Serve and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Carrots contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

Zanahorias y calabacines salteados

4 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 calabacines rallados
- 2 zanahorias peladas y ralladas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de hierbas frescas o 1 cucharada de hierbas deshidratadas (perejil o albahaca)
- Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén de tamaño mediano a fuego medio.
2. Agregue los calabacines, las zanahorias y el ajo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 7 minutos.
3. Agregue hierbas, sal y pimienta al gusto. Sirva. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Las zanahorias contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.