

# Receta de Ensalada de Fideos con Calabacín

Rinde: 6 tazas

## Ingredientes

4 calabacines sin los extremos

1 taza de tomates cherry Sungold, cortados en mitades

1 taza de frijoles negros

¼ taza de salsa

¼ taza de aceite de oliva

¼ taza de queso feta desmenuzado



## Instrucciones para adultos

En el cortador de vegetales, elija la cuchilla angosta para hacer fideos finos.

## Instrucciones para niños

- Con un cuchillo, córtale los extremos al calabacín. Reserva.
- Corta los tomates cherry por la mitad. Reserva.
- Con la ayuda de un adulto, coloca un calabacín en las puntas del cortador. Gira la manivela del cortador para hacer los fideos de calabacín. Repite el paso con cada calabacín.
- Coloca todos los fideos de calabacín en un recipiente. Agrega los tomates cherry, los frijoles negros, el aceite de oliva y la salsa. Cubre con el queso feta.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios  
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en [www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

