

zucchini stir fry

- | | |
|---|--|
| 2 cups chopped zucchini | 1. Heat 1 tablespoon of vegetable oil in a large skillet. |
| 2 cups chopped peppers | 2. Add chopped zucchini, chopped peppers and chopped onion. |
| 1 cup chopped onion | 3. Stir and fry for 4 to 5 minutes. |
| 1 tablespoon vegetable oil | 4. Season with soy sauce, garlic powder and grated parmesan cheese. |
| 2 teaspoons soy sauce | |
| ½ teaspoon garlic powder | |
| ¼ cup shredded Parmesan cheese (optional) | |



zucchini salteado

- | | |
|---|---|
| 2 tazas de zucchini cortado en trozos pequeños | 1. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén grande. |
| 2 tazas de pimiento morrón cortado en trocitos | 2. Agregue zucchini cortado, pimientos cortados y cebolla picada. |
| 1 taza de cebolla picada | 3. Saltee durante 4 a 5 minutos. |
| 1 cucharada de aceite vegetal | 4. Condimente con salsa de soja, ajo en polvo y queso parmesano rallado. |
| 2 cucharaditas de salsa de soya | |
| ½ cucharadita de ajo en polvo | |
| ¼ de taza de queso parmesano rallado (opcional) | |

