

Pisto (ratatouille)

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de canola
- 1 cebolla amarilla, en rodajas
- 3 dientes de ajo (picados)
- 2 pimientos (verde, rojo o amarillo)
- 1 berenjena (pelada y picada en trozos de 1 pulgada)
- 1 lata tomates picados, bajos en sodio (15 onzas)
- 1 cucharadita albahaca deshidratada
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/2 taza perejil picado

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande y sofría la cebolla, ajo, pimientos y berenjenas hasta que estén tiernos, durante alrededor de 15 minutos.
2. Agregue los tomates y la albahaca, y cocine alrededor de 10 minutos. Agregue la pimienta y el perejil antes de servir.
3. Sirva caliente. Cubra y refrigere dentro de las 2 horas siguientes.

Notas

Opcional: Use una bolsa de verduras congeladas. Será

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	16 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	60 mg
Hierro	2 mg
Potasio	504 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales 1 3/4 tazas

más económico que las verduras frescas y estas
contienen menos sodio que las verduras enlatadas.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.