

Berenjena al Curry

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 3 tomates grandes, picados
- 1 berenjena, cortada en pedazos de ½ pulgada
- 1½ cdta de curry en polvo
- ¼ cdta de sal
- ¼ cdta de pimienta negra molida
- 2 tz de agua
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurrido y enjuadaos
- ½ tz de albahaca fresco, picado (opcional)



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Caliente el aceite en un sartén mediano sobre fuego medio.
3. Coloque la cebolla en el sartén y cocine por 3-5 minutos.
4. Agregue los tomates, berenjena, curry en polvo, sal, y pimienta negra. Cocine por 2 minutos.
5. Agregue el agua y pongala a hervir. Cubra y cocínelo a fuego bajo por 12-15 minutos.
6. Agregue los garbanzos y cocine por 3 minutos mas.
7. Apague el fuego. Agregue la albahaca (opcional).
8. Serva caliente y ¡disfrute!

Nota: Puede servirlo sobre 1 tz de arroz o pasta.

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 2 tazas (460g)

Cantidad por Ración

Calorías 190

	%Valor Diario*
Grasa Total 6 g	8%
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Coolesterol 0 mg	0%
Sodio 290 mg	13%
Carbohidrato Total 32 g	12%
Fibra Dietética 9 g	32%
Azúcares Totales 11 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 7 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 67mg	6%
Hierro 2mg	10%
Potasio 585mg	10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.4