

Guiso de Berenjena

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 3 cda de aceite de oliva
- 1 berenjena grande, cortada
- 1 cebolla en rebandadas degadas
- 4 dientes de ajo, cortados
- 1 hoja de laurel seca pequeña
- 1 calabacín, cortado a lo largo
- 1 pimiento rojo o verde, cortado a lo largo
- 1 tomate grande, cortado
- ½ cdta de sal
- 4 cda de albahaca seca
- 1 cdta de pimienta negra molida
- ½ cdta de cebolla en polvo
- ½ cdta de ajo en polvo

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Caliente el aceite en fuego medio en un sarten grande.
3. Agregue la berenjena, cebolla, ajo, y la hoja de laurel. Cocine por 10 minutos o hasta que la berenjena este blandita.
4. Agregue el calabacín, pimiento, tomate, y sal. Cocine por 5-7 minutos hasta que los vegetales esten tiernos.
5. Apague el fuego y agregue la albahaca, pimienta, cebolla y ajo en polvo. Mezcle bien.
6. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 1/2 taza (391g)

Cantidad por Ración

Calorías **210**

%Valor Diario*

Grasa Total 11 g **14%**

Grasa Saturada 1.5 g **8%**

Grasa Trans 0 g

Coolesterol 0 mg **0%**

Sodio 310 mg **13%**

Carbohidrato Total 29 g **11%**

Fibra Dietética 9 g **32%**

Azúcares Totales 11 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 5 g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 142mg **10%**

Hierro 5mg **30%**

Potasio 795mg **15%**

* 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= 3.5