

Ratatouille



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6

Prep: 20 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 1 cebolla mediana, picada en cuadritos
- 4-6 dientes de ajo, picados
- 2 berenjenas grandes, picadas en cuadritos
- 2 pimientos grandes, picados en cuadritos
- 2-3 tomates medianos, picados en cuadritos
- 3-4 calabacitas amarillas o verdes, picados en cuadritos (opcionales)
- 1 ½ cucharadita albahaca seca
- ½ cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas queso Parmesano (opcional)

PREPERACIÓN

1. Caliente una olla grande a fuego medio. Agregue el aceite, la pimienta negra, y la cebolla. Cocine por 3 a 5 minutos, removiendo.
2. Agregue el ajo y cocine por un minuto más, removiendo constantemente.
3. Agregue la berenjena, calabacitas amarilla o calabacines (opcionales), el pimiento y la sal. Saltee por 5 minutos o hasta que la berenjena se comience a ablandar.
4. Agregue los tomates y albahaca seca. Cocine a fuego lento durante unos 15 minutos.
5. Cubra cada porción con 1 cucharadita de queso parmesano, si desea.

Notas:

- ¡Si no tiene tomates frescos, sustituye con una (14.5 onza) lata de tomates en dados!



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta hace con calabacitas amarillas, tomates frescos y queso Parmesano

Calorías	140
Grasa Total	6 g
Grasa Saturada	1.5 g
Colesterol	5 mg
Sodio	250 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra	8 g
Azucares	9 g
Proteína	4 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository