

# Ratatouille

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla en rodajas
- 2 pimientos morrones picados
- 1 berenjena pelada y cortada en cubos.
- 3 dientes de ajo picados
- 1 lata (15 onzas) de tomates en cubo sin escurrir
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de perejil fresco picado.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las verduras bajo el chorro de agua fría.
3. Pele la cebolla y córtela en rodajas de ½ pulgada.
4. Quite los tallos y semillas de los pimientos y córtelos en trozos de 1 pulgada.
5. Corte la berenjena en trozos de 1 pulgada.
6. En una cacerola grande, caliente el aceite. Agrega la cebolla, los pimientos morrones, la berenjena y el ajo. Saltee hasta que las verduras estén tiernas, durante 15 minutos aproximadamente.
7. Agregue los tomates y la albahaca y cocina alrededor de 10 minutos. Agregue pimienta y perejil antes de servir.
8. Servir caliente. Guarde el sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador.

**Información nutricional por porción (1/2 taza):** Calorías 70, Grasas totales 3.5 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 130 mg, Carbohidratos totales 10 g, Fibra 4 g, Azúcares totales 5 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 6 %, Potasio 8 %

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen, Proyecto ONIE - Información y educación nutricional de Oklahoma. Recetas sencillas y saludables.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026