

Ratatouille

8 porciones



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 (15 onzas) lata de tomates en cubo sin escurrir
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de perejil fresco picado

Información nutricional por porción (½ cup):
Calorías 70, Grasa Total 3.5g, Grasa Saturada 0.5g,
Colesterol 0mg, Sodio 130mg, Carbohidratos
Totales 10g, Fibra 4g, Azúcares Totales 5g, incluye
0g de Azúcares Añadidos, Proteína 2g, Vitamina D
0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 8%

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. Agregue 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 cocine alrededor de 10 minutos. Agregue pimienta y perejil antes de servir.
8. Servir caliente. Guarde el sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ratatouille

8 porciones



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 (15 onzas) lata de tomates en cubo sin escurrir
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de perejil fresco picado

Información nutricional por porción (½ cup):
Calorías 70, Grasa Total 3.5g, Grasa Saturada 0.5g,
Colesterol 0mg, Sodio 130mg, Carbohidratos
Totales 10g, Fibra 4g, Azúcares Totales 5g, incluye
0g de Azúcares Añadidos, Proteína 2g, Vitamina D
0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 8%

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. Agregue 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 cocine alrededor de 10 minutos. Agregue pimienta y perejil antes de servir.
8. Servir caliente. Guarde el sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu