



**PISTO** 10 minutos  
 45 minutos  
 6 porciones**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de pimiento verde, crudo [250 g]
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 800 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]
- 3 dientes de ajo [12 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cortar al gusto todas las verduras y empezar rehogando los dientes de ajo enteros o picados con la cebolla. Cuando empiece a dorarse añadir el resto de verduras y sal al gusto.
- 2º Ir removiendo mientras se cocinan las verduras a fuego medio-alto y cuando empiecen a estar tiernas añadir el tomate triturado. Cocinar unos minutos a fuego medio alto removiendo bien.
- 3º Dejar cocinar al menos otros 15 minutos (idealmente 30 o hasta que el tomate haya perdido buena parte del agua) y listo.
- 4º Dejar cocinar al menos otros 15 minutos (idealmente 30 o hasta que el tomate haya perdido buena parte del agua) y listo.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	50 mg	144 mg	6 %