



RATATOUILLE

 15 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de cebolla blanca, en mitades
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 20 gramos de aceite de oliva
- 300 gramos de jitomate, en trozos [2-3 cm]
- 100 gramos de pimiento rojo, en trozos [2-3 cm]
- 1 cucharadita de hierbas de olor [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 pizcas de pimienta negra molida
- 300 gramos de berenjena, en trozos [2-3 cm]
- 200 gramos de calabacita, en trozos [2-3 cm]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	118 kcal	6 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	220 mg	582 mg	24 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	-