



## PISTO DE BERENJENAS CON ARROZ Y SALSA DE YOGUR

 15 minutos 40 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 250 gramos de yogurt natural ◦ 250 gramos de yogurt griego TM6 ◦ 250 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ◦ 250 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ◦ 250 gramos de yoghurt griego natural oikos®
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 200 gramos de cebolla blanca en cuartos
- 50 gramos de pasta de jitomate
- 400 gramos de jitomate guaje o saladet, en cuartos
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharadita de azúcar blanca [4 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 500 gramos de agua
- 200 gramos de arroz basmati crudo
- 300 gramos de berenjena en dados [2 cm]
- 150 gramos de pimiento rojo crudo chico, en trozos [2 cm]
- 150 gramos de pimiento amarillo crudo chico, en trozos [2 cm]
- 200 gramos de calabacita alargada cruda en rodajas

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [609 g]	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	363 kcal	18 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	201 mg	1223 mg	51 %
H. CARBONO	11 g	67 g	22 %
AZÚCARES	0 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	-