



PISTO

 5 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda [90 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 100 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta todos los ingredientes en trozos pequeños.
- 2º En una sartén añade el aceite de oliva y cocina primero la zanahoria y la berenjena. Cuando estén cocidas, añade la cebolla y el calabacín y cocínalo todo junto.
- 3º Cuando estén todas las verduras pochadas, añade algunas especias que te gusten. Las más utilizadas son sal, pimienta negra y orégano.
- 4º Por último, agrega el tomate frito y deja reposar unos minutos a fuego bajo.
- 5º Y listo! Ahora sólo queda disfrutar del pisto acompañándolo de una fuente de proteína y/o una fuente de carbohidratos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [435 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	11 %
H. CARBONO	6 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	460 mg	2002 mg	83 %