



## PISTO DE VERDURAS

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 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Pizca de sal
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 5 unidades de tomates cherry

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava, pela y ralla el tomate. Lava y corta el resto de verduras.
- 2º En una sartén, con un poco de aceite, saltea la verdura (berenjena, zanahoria, calabacín, tomates cherry troceados). Cocina hasta que queden blandas.
- 3º Añade el tomate rallado y cocina 5 minutos más.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [435 g]	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	9 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	355 mg	1545 mg	64 %