



PISTO DE VERDURAS

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda [90 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza pelando y rallando el tomate, reserva.
- 2º En una sartén echa un chorrito de aceite. Saltea las verduras ya cortadas en trozos y los tomates cortados por la mitad. Durante unos 10 min hasta que las verduras estén blandas.
- 3º Añade el tomate rallado y cocina 5 min más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	17 mg	44 mg	2 %