

Niños Sanos, Familia Sana

Salteado de Berenjena Fácil



Rinde: 5 porciones de 1 taza

Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

2 berenjenas, peladas y picadas en cubos

2 cucharaditas de aceite de olivo

1 calabacita en rodajas finas

1 taza de pimiento verde, en tiras

1 cebolla, cortada en rodajas

2 cucharadas de aderezo italiano, bajo en grasa

2 tazas de tomates ("cherry"), cortados en mitad

Opcional: Agregue 1 taza de pollo cocido, en tiras, después de cocinar las verduras.

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén. Cocine las cebollas por 2 a 3 minutos. Agregue la berenjena, la calabacita, el pimiento verde, y el aderezo a la sartén.

2. Mezcle ligeramente para combinar y cocine a fuego bajo hasta que quede tierno.

3. Agregue los tomates "cherry" y cocine de 3 a 5 minutos. Sirva sobre arroz integral o con tortillas de maíz.



Nutrition Facts

Serving Size (374g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 45mg **2%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 10g **40%**

Sugars 10g

Protein 4g

Vitamin A 15% • Vitamin C 70%

Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Receta de la familia de Judith Martinez

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H .