

# Ratatouille

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- ½ cebolla blanca pequeña picada
- 2 dientes de ajo (picado fino)
- ½ pimiento rojo picado
- 1 berenjena pequeña picada
- 1 calabacín pequeño picado
- 1 taza de hongos picados
- 2 a 3 tomates Roma picados
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- Un puñado de albahaca y perejil frescos picados

## INDICACIONES

1. Caliente una cacerola grande sobre fuego medio. Agregue el aceite y luego la cebolla. Saltee hasta que la cebolla quede traslúcida, durante 5 minutos aproximadamente. Agregue el ajo y saltee durante un minuto más.
2. Ponga el fuego a temperatura media a baja. Agregue los pimientos, la berenjena, el calabacín, los hongos y los tomates. Cocine cada verdura aproximadamente durante 2 a 3 minutos antes de agregar la siguiente.
3. Ponga el fuego a temperatura baja y deje que las verduras se cocinen a fuego lento durante 5 minutos más. Condimente con sal y pimienta y cubra con hierbas frescas.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>80</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 5mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 17mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potassium</b> 370mg	<b>8%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families