



## Ratatouille (estofado francés de vegetales)

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 25 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajos grandes picados
- 1 cucharada de albahaca dulce seca
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 berenjena grande, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 pimiento verde, picado
- 2 calabacines medianos, cortados en rodajas de ½ pulgada
- 5 cucharadas de pasta de tomate
- 4 onzas de agua

**Opcional** 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta negra

### Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva a un sartén grande a fuego moderado.
2. Agregue la cebolla y cocine durante aproximadamente 10 minutos hasta que esté tierna.
3. Agregue el ajo, la albahaca dulce seca y el orégano seco; cocine durante aproximadamente 2 minutos.
4. Agregue la berenjena, el pimiento y el calabacín; revuelva.
5. En un recipiente pequeño mezcle la pasta de tomate y el agua; luego agregue al sartén y revuelva suavemente para incorporar los demás ingredientes. Cubra el sartén y cocine durante 30 minutos, revuelva de vez en cuando. Agregue sal y pimienta a gusto.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, 1 ½ tazas): calorías 100; proteínas 3g; carbohidratos 15g; grasas totales 4g; grasas saturadas 0.5g; fibra 6g; sodio 440mg; vitamina C 60%; vitamina A 8%; hierro 8%; calcio 4%

*Adaptado de Washington State University  
Extension Food Sense*

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

