

# Salteado de Berenjena Fácil

Rinde 4 porciones

## Ingredientes

2	berenjenas peladas y picadas en cubos
1	calabacín en rodajas finas
1 taza	pimiento verde cortado en tiras
2	cebollas en rodajas
3 cucharadas	aderezo italiano bajo en grasa
2 cucharadas	tomates "cherry"
2 cucharadas	arroz integral cocinado

## Instrucciones

1. Coloque la berenjena, el calabacín, el pimiento verde, la cebolla y el aderezo para ensalada en una sartén.
2. Mezcle ligeramente para combinar y cocine a fuego lento hasta que quede tierno.
3. Agregue los tomates "cherry" y cocine de 3 a 5 minutos. Sirva sobre arroz integral hervido.

## Precio

Por receta: \$7.17

Por servido: \$1.79

## Fuente

Connecticut Food Policy Council, [Farm Fresh Summertime Recipes](#)

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (497g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 230	<b>Calorías de Grasa</b> 20
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 2.5g	<b>4%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 90mg	<b>4%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 50g	<b>17%</b>
Fibra Dietética 9g	<b>36%</b>
Azúcares 11g	
<b>Proteínas</b> 6g	
Vitamina A 30%	• Vitamina C 70%
Calcio 4%	• Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	