

# Berenjena y Salsa de Pimienta

Rinde 8 porciones

## Ingredientes

1	berenjena grande
2	pimientos rojos
1	cebolla pequeña
1/4 cucharadita	ajo en polvo
2 cucharadas	aceite vegetal
1 cucharadita	oregano
1 cucharadita	albahaca
1/4 cucharadita	sal

## Instrucciones

1. Utilice un pelador de verduras para quitarle la piel a la berenjena.
2. Córtele en cubos de 1 pulgada.3. Corte los pimientos rojos en cubitos.
4. Pele y corte la cebolla.
5. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle.
6. Extienda los ingredientes en un molde para hornear.
7. Hornee durante 400°F durante 45 minutos. Mientras se está cocinando la salsa, revuelva un par de veces.
8. Cuando la berenjena esté un poco dorada y suave, saque la salsa del horno.
9. Deje reposar por lo menos unos 10 minutos.
10. Coloque la salsa en la licuadora. Licúe hasta tener una pasta uniforme.
11. Sirva frío o a temperatura ambiente.

Nota: Intente esta salsa baja en grasa con piezas de verduras, pan tostado, o como un paté sobre sandwiches o emparedados.

## Precio

Por receta: \$3.50

Por servido: \$0.44

## Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network  
Website Recipes

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta  
(100g)  
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		
<b>Calorías 60</b>	<b>Calorías de Grasa 30</b>	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total 3.5g</b>	<b>5%</b>	
Grasa Saturada 0g	0%	
Grasa Trans 0g		
<b>Coolesterol 0mg</b>	<b>0%</b>	
<b>Sodio 75mg</b>	<b>3%</b>	
<b>Carbohidrato Total 6g</b>	<b>2%</b>	
Fibra Dietética 2g	8%	
Azúcares 3g		
<b>Proteínas 1g</b>		
Vitamina A 20%	Vitamina C 70%	
Calcio 2%	Hierro 2%	
*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	
Coolesterol	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