

Pasta con Berenjena y Tomate

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 libra de berenjena, pelada y en cubos
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates grandes, cortados en cubitos
- 3 onzas. Aceitunas verdes
- 2 cucharadas. jugo de limon fresco
- 1/3 taza de garbanzos / garbanzos, sin sal, escurridos y enjuagado
- 1/4 de cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/4 de cucharadita hojuelas de chile rojo triturado
- 12 onzas. pasta integral de cabello de ángel
- 1/4 taza de perejil fresco picado



| Nutrition Facts | |
|--|---------------------------|
| Serving Size 1 1/2 cup (340g) | |
| Servings Per Container 5 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 380 | Calories from Fat 90 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 10g | 15% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 410mg | 17% |
| Total Carbohydrate 64g | 21% |
| Dietary Fiber 11g | 44% |
| Sugars 8g | |
| Protein 11g | |
| Vitamin A 30% | Vitamin C 45% |
| Calcium 6% | Iron 15% |
| *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 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |
| Calories per gram: | |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4 | |

Direcciones:

1. Ponga a hervir una olla con agua.
2. Caliente el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio y saltee los garbanzos hasta que estén dorados y crujiente.
3. Agregue la berenjena y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que este ablandada, unos 5 minutos. Agrega el ajo y cocine, revolviendo, hasta que esté fragante, de 30 segundos a 1 minuto.
4. Agregue tomates, aceitunas, jugo de limón, sal, pimienta y pimienta roja triturado y cocine, revolviendo, hasta que los tomates comiencen a romperse, de 5 a 7 minutos más.
5. Mientras tanto, cocine la pasta en agua hirviendo hasta que esté tierna, unos 6 minutos o según direcciones en el paquete .
6. Escorra la pasta. Vierta la salsa sobre la pasta y espolvorear perejil encima.