

## 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	
<b>Calories 380</b>	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
<b>Total Fat 10g</b>	<b>15%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 410mg</b>	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate 64g</b>	<b>21%</b>
Dietary Fiber 11g	44%
Sugars 8g	
<b>Protein 11g</b>	
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.