

Ratatouille Sobre Lentejas

Ingredientes:

11 onzas de berenjena, en cubos
 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
 2 dientes de ajo picados
 1 cebolla picada
 2 cucharadas. albahaca fresca picada
 2 cucharadas. perejil fresco picado
 ¾ cucharadita orégano
 1 cucharadita romero fresco
 1 cucharadita tomillo fresco
 11 onzas de calabacín, en cubos
 1 pimiento verde, cortado en cubitos
 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
 2 tomates frescos, cortados en cubitos
 ⅛ cucharadita pimienta negro
 ½ cucharadita sal



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories	140	Calories from Fat	60
Total Fat	7g		11%
Saturated Fat	1g		5%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	290mg		12%
Total Carbohydrate	17g		6%
Dietary Fiber	6g		24%
Sugars	8g		
Protein	5g		
Vitamin A	45%	Vitamin C	180%
Calcium	6%	Iron	10%

*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. Cortar la berenjena en rodajas, espolvorear ambos lados de cada trozo con la sal y colocar en bandejas.
2. Después de 45 minutos, seque y cubra.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio, agregue el ajo y cebolla y sofría durante 5 minutos.
4. Agregue la berenjena y las hierbas, revuelva bien y cubra.
5. Cocine, revolviendo ocasionalmente durante 15-20 minutos. hasta que la berenjena esté tierna.
6. Agregue el calabacín, los pimientos morrones, los tomates y pimienta negra.
7. Cubra hasta que el calabacín y los pimientos estén cocidos.