

PISTO MANCHEGO



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Berenjenas 600g
- ✓ Cebolla 200g
- ✓ Ajo 20g
- ✓ Pimiento 280g
- ✓ Tomate 300g
- ✓ Zanahoria 120g
- ✓ Aceite de oliva 30g
- ✓ Laurel 1 hoja
- ✓ Colorante un pellizco
- ✓ Sal un pellizco

Preparación:

En una cacerola echamos una cucharada sopera de aceite de oliva a continuación añadimos la cebolla, el ajo y la hoja de laurel, dejamos que se poche. Luego añadimos el tomate picado en trozos pequeños y también el pimiento rojo, junto con las zanahorias cortadas en rodajas finas, luego le añadimos la berenjena.

Y por último un pellizco de sal y el colorante.

Se cocina a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente.



Calibración del Plato

Kcal	170
Prot (g)	5
Hc (g)	20
Lip (g)	9
Fibra (g)	8
Colesterol (mg)	0
Na (mg)	83