



GUISO DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de berenjena
- 240 g de calabacín
- 150 g de tomate
- 150 g de cebolla
- 30 g de aceitunas negras sin hueso
- 40 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 10 hojas de albahaca
- 2 g de pimienta molida
- sal

LA PREPARACIÓN

- Cocer con poco agua el calabacín, la berenjena y el tomate cortados a dados. Cuando estén tiernos, escurrir.
- Sofreír la cebolla y el ajo hasta que se doren.
- Añadir las verduras y las aceitunas troceadas. Salar al gusto.
- Espolvorear una pizca de albahaca y pimienta



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.6 g	Grasas 12.9 g
Kcal 170	Proteínas 3.5 g