Porotos De Soja Con Berenjenas

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

● vegetariana

Ingredientes

- ✔ **4 tazas** porotos de soja cocidos
- ✔ **4 uni** tomates
- ✔ **2** dientes de ajo
- ✔ Pimienta y nuez moscada *(a gusto)*
- ✔ **4 uni** berenjenas
- ✔ **2 uni** cebollas
- ✔ **2 tazas** caldo de verduras

Preparación

1. Pelar las berenjenas y cortarlas en cubitos pequeños, colocar en una cacerola el caldo, el ajo, las cebollas y los tomates todo picado.
2. Cuando hierva agregar las berenjenas y cocinar en cacerola tapada 10 minutos.
3. Agregar los porotos, destapar y cocinar 5 minutos más.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038