Ratatouille

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

● vegetariana

Ingredientes

- ✔ **1 uni** berenjena
- ✔ **1 uni** ají rojo
- ✔ **2 uni** tomates
- ✔ **1/4 cdita** romero
- ✔ **1 uni** cebolla
- ✔ **1/4 taza** caldo de verduras
- ✔ **1 uni** zapallito
- ✔ **1 uni** ají verde
- ✔ **2 hojas** albahaca
- ✔ **1/2 cdita** tomillo
- ✔ **2** dientes de ajo
- ✔ Pimienta, nuez moscada *(a gusto)*

Preparación

1. Pelar la berenjena y cortarla en cubitos.
2. Cortar el zapallito en cubitos, sin llegar a las semillas.
3. Pelar y sacar las semillas a los ajíes, cortarlos en trocitos.
4. Pelar los tomates, pero sin sacarle las semillas, picar los ajos y la cebolla.
5. Cocinar todo junto en una cacerola tapada lentamente hasta que esté a punto.
6. Si quedara muy aguachento, continuar la cocción sin tapar para que se evapore el líquido 23.

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