

PISTO

 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 400 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 gramos de sal común
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- ¹⁰ En una cazuela ponemos aceite de oliva virgen o virgen extra y añadimos los ajos y la cebolla, rehogamos unos minutos e incorporamos los pimientos verdes. Sofreímos unos minutos y añadimos los calabacines, sin pelar y también cortados en dados. Lo dejamos otros minutos y añadimos por último el tomate triturado o tomate rallado, un poco de sal, de pimienta negra recién molida y comino molido. Cocinamos todo a fuego suave hasta que el tomate esté frito.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (161 g)	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	50 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	127 mg	204 mg	8 %