



Cintas a la campesina

VCT: 328,4Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Cintas verdes	70 gr.	52.5	10	1
Salsa				
Caldo de verduras	100 cc.	--	--	--
Aceite	5 cc.	--	--	5
Cebolla	10 gr.	0.8	0.1	--
Berenjena	40 gr.	1.2	0.4	--
Zucchini	40 gr.	1.2	0.4	--
Aji	10 gr.	0.3	0.1	--
Ajo	1 diente	--	--	--
Tomate	40 gr.	1.2	0.4	--
		57.2 gr.	11.4 gr.	6 gr.
		228.8 cal	45.6 cal	54 cal
		69.67%	13.88%	16.44%

Preparación

Cintas

- Hervirlas durante 10 minutos en abundante agua hirviendo. Colarlas y refrescarlas.
- Servir al dente con la salsa.

Salsa

- Rehogar la cebolla, el aji y el ajo en aceite.
- Cuando la cebolla esté blanca agregar el caldo y los Zucchini en cubitos, la berenjena pelada en cubitos y el tomate pelado y sin semillas en cubitos. Dejar cocinar hasta que se ablanden los vegetales.
- Servir caliente sobre las cintas.

