

Receta

Horneado de berenjena, garbanzos y tomate

Porciones: 5

Costo estimado: \$ 5.00- \$ 8.00

Lista de compras: aceite de cocina, tomates enlatados, ajo, cebolla, sal, pimienta, orégano seco, pimentón seco, albahaca seca, pimiento morrón (opcional)

Equipo necesario: bandeja para hornear, horno, cuchillo, tabla de cortar, tazón para mezclar, cuchara para mezclar

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de cocina (por ejemplo, aceite de coco, aceite de canola o aceite de oliva)
- 1 berenjena, cortada en cubos de ½ pulgada
- 1 cebolla finamente picada
- 1 pimiento, picado (color de su elección) (opcional)
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 (12 oz) lata de tomates cortados en cubitos
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 cucharadita de pimentón molido
- 1 cucharadita de albahaca molida
- Sal y pimienta para probar

Nutrition Facts

Serving size: 1 cup

Servings: 5

Amount per serving

Calories **240**

% Daily Value*

Total Fat 8.2g **10%**

Saturated Fat 5g **25%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 15mg **1%**

Total Carbohydrate 35.3g **13%**

Dietary Fiber 11.4g **41%**

Total Sugars 10.1g

Protein 9.5g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 63mg **5%**

Iron 3mg **17%**

Potassium 727mg **15%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. 2,000 calorie a day is used for general nutrition advice.

Método de preparación

1. Precaliente el horno a 400 F°(205°C).
2. En un tazón, agregue el aceite, la berenjena, la cebolla, el pimiento, el ajo, los tomates cortados en cubitos, los garbanzos, el orégano, el pimentón, la albahaca, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
3. Agregue a una bandeja para hornear profunda y coloque en el horno.
4. Hornear por 35-45 minutos, o hasta que la berenjena esté tierna.
5. Retirar del horno y dejar enfriar por 8 minutos antes de servir. ¡Buen provecho!