Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Piso de la abuela

1h · 6 raciones · 167 kcal

Ingredientes

- **2** Cebollas dulces
- **2** Pimientos rojos
- **5** Pimientos heredes
- **3** Calabacines medianos
- **2** Berenjenas
- **2 Latas** de 400gr de tomate natural triturado
- Aove
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**6,2 g**
Grasas	**3,9 g**
Hidratos	**31 g**
Fibra	**10 g**

Elaboración

1. Lavamos y cortamos todas las verduras en dados medianos.
2. En una cacerola profunda ponemos un buen chorreón de aove, incorporamos la cebolla, el pimiento verde y rojo, sal y pimienta molida, y sofreímos a fuego medio unos 10 min.
3. Agregamos el calabacín y la berenjena, mezclamos bien, ponemos la tapadera y, a fuego medio-bajo, cocinamos unos 20-25 min.
4. Vertimos el tomate y seguimos cocinando unos 20-25 min más.
5. Una vez lo tengamos listo, servimos y listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya