Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Ratatouille

20min · 4 raciones · 120 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena
- **1** pimiento
- **2** cebollas
- **2** tomates
- **1** calabacín
- Tomate frito

POR RACIÓN

Proteínas	**3,8 g**
Grasas	**3,1 g**
Hidratos	**22 g**
Fibra	**6,4 g**

Elaboración

1. Untar la base de un molde con tomate frito
2. Ir cortando, colocando y alternando las rodajas de verduras en forma de espiral
3. Hornear unos 20 minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion