Gotxei



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Pisto

1h · 4 raciones · 80 kcal

Ingredientes

- **1** pimiento rojo
- **1** pimiento verde
- **1** calabacín
- **1** cebolla
- **2** zanahorias
- Tomate triturado
- Sal y pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	**3,3 g**
Grasas	**0,7 g**
Hidratos	**17 g**
Fibra	**4,6 g**

Elaboración

1. Picar todas las verduras en dados de tamaño similar, no muy grandes
2. Cocinarlas en una sartén con AOVE a fuego medio, con mucho mimo y removiendo
3. Cuando cojan colorcito, añadir el tomate, pimienta y sal, y mantener a fuego bajo al menos una hora al chupchup

RECOMENDACIONES

Para comida de tupper, el creador sugiere pisto + quinoa + huevo cocido en ese punto, con 7 minutos de cocción.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei