

# Berenjena y Salsa de Pimienta

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 berenjena grande
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla pequeña
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cucharadita oregano
- 1 cucharadita albahaca
- 1/4 cucharadita sal

## Preparación

1. Utilice un pelador de verduras para quitarle la piel a la berenjena.
2. Córtele en cubos de 1 pulgada.3. Corte los pimientos rojos en cubitos.
4. Pele y corte la cebolla.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>69</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4</b>
Grasa saturada	0
Colesterol	0 mcg
<b>Sodio</b>	<b>75 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>9 g</b>
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	14 mg
Hierro	1 mg
Potasio	171 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales 1 taza

5. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle.

6. Extienda los ingredientes en un molde para hornear.

7. Hornee durante 400°F durante 45 minutos. Mientras se está cocinando la salsa, revuélvala un par de veces.

8. Cuando la berenjena esté un poco dorada y suave, saque la salsa del horno.

9. Deje reposar por lo menos unos 10 minutos.

10. Coloque la salsa en la licuadora. Licúe hasta tener una pasta uniforme.

11. Sirva frío o a temperatura ambiente.

**Nota:** Intente esta salsa baja en grasa con piezas de verduras, pan tostado, o como un paté sobre sandwiches o emparedados.

**Origen:** Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes