

## Pasta a la Ratatouille

*Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.*

### Ingredientes:

- 6 tazas de **agua**
- 1 libra de **pasta**
- 3 cucharadas de **aceite** vegetal
- 1 **cebolla** grande, picada
- 2 **chiles pimientos verdes** medianos, picados
- 3 **calabacines (zucchini)** pequeños, cortados en trozos
- 1 **berenjena** pequeña, cortada en trozos
- 3 **tomates** medianos, cortados en trozos
- 5 dientes de **ajo**, finamente picados
- 1 1/2 cucharaditas de **sal**
- 1/2 cucharadita de **pimienta**
- 2 cucharaditas de **albahaca**
- 1 taza de **queso suizo**, rallado

### Preparación:

1. Hierva agua en una olla grande, añada la pasta y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 10 minutos, escurra.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada la cebolla y sofría por cerca de 4 minutos.
3. Revuelva en la sartén la cebolla, el chile, los calabacines y la berenjena. Ponga la temperatura en alto y cocine por 7 minutos.
4. Revuelva en la sartén los tomates, el ajo y los condimentos; continúe cocinando por otros 3 minutos o hasta que los vegetales estén crujientes pero tiernos.
5. Sirva sobre pasta.
6. Cubra con el queso suizo.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (257g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 240	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>20%</b>
Sugars 4g	
Protein 9g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 50%
Calcium 10%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**12 porciones de 1 taza  
cada una**

Fuente de Información: 2005. Christa Marney, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>