

FUSILLI A LA MEDITERRÁNEA

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- 600 g de fusilli cocido al dente y ligeramente engrasado con aceite de oliva
- 1 ½ cebollas cortada en juliana
- 3 calabacitas cortadas en rodajas
- 1 berenjena cortada en cuadritos, previamente desflemada
- 240 g de champiñones medianos en rebanadas delgadas
- 1 ½ jitomates cortados en cuadros
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta la gusto
- 180 g de queso parmesano

PREPARACIÓN

- 1 En el aceite caliente saltea la cebolla lentamente hasta que se ablande y dore ligeramente.
- 2 Agrega las calabacitas, las berenjenas y los champiñones.
- 3 Añade los jitomates, sazona con sal y pimienta y deja cocer durante 15-20 minutos, con la cacerola tapada.
- 4 En un recipiente mezcla la pasta con la salsa y sírvela en el momento con queso parmesano espolvoreado.



APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

- Kilocalorías: 482
- Proteínas: 20g
- Hidratos de carbono: 90g
- Colesterol: 20 mg
- Fibra dietética: 12 g
- Lípidos: 18 g

TIPS Para desflemar la berenjena: una vez cortada en cuadritos espolvoréala con sal. Déjala reposar por 10 minutos y enjuágala con agua corriente. De esta manera evitarás que sepan amargas



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR