



Salteado de verduras mediterráneas al yogur

Ingredientes

- 4 zapallos italianos cortados en rodajas
- 1 berenjena pelada y cortada en bastones
- 2 tomates pelados sin semillas y cortados en cubo
- ½ taza de yogur natural
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Saltear con 2 cucharaditas de aceite los zapallos italianos, las berenjenas y los tomates por unos 5 minutos, revolviendo a menudo.
- Servir y colocar encima la mezcla de yogur con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Revolver hasta incorporar.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	113
Proteínas (g)	4,7
Lípidos (g)	5,9
Colesterol (mg)	0,1
Hidratos de Carbono (g)	10,4
Sodio (mg)	112,5
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos