

Receta

ESTOFADO DE BERENJENA Y TOMATE



*Better***you.**
— METHOD —

Recetario Mediterraneo

DE VIDA LARGA Y HERMOSA

*“Donde cada platillo te recuerda
que el cuerpo es templo, pero
también ritual.”*

Betteryou.
— METHOD —

Ingredientes

PORCIONES:2 | TIEMPO TOTAL: 45 MIN

- 1 berenjena grande (300 g), en cubos
- 1 zanahoria (100 g), en rodajas
- 1 tomate grande rallado (150 g)
- 2 cditas puré de tomate
- 2 cdas aceite de oliva
- 1/2 cdita canela
- 1 cdita orégano seco
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta





PROCEDIMIENTO

PASO A PASO

*Better***you.**
— METHOD —

- Calienta el aceite en una olla. Sofríe ajo, zanahoria y berenjena 5 minutos.
- Añade tomate, puré, canela, orégano, sal y pimienta.
- Tapa y cocina a fuego bajo por 30 minutos. Añade agua si es necesario.
- Sirve con arroz basmati o pan pita caliente.



*Better***you.**
— METHOD —



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	235 kcal
Proteína	4.2 g
Grasas totales	14.5 g
Carbohidratos	25 g
Azúcares naturales	12.1 g
Fibra	8.4 g
Sodio	Variable según sal añadida
Grasas saturadas	2 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

- Berenjena: Antocianinas antiinflamatorias, saciante y ligera.
 - Zanahoria: Betacarotenos que protegen piel y visión.
- Tomate: Alto en licopeno, antioxidante para piel y corazón.
 - Ajo: Antibacteriano y protector cardiovascular.
- Aceite de oliva: Reduce cortisol y apoya balance hormonal.
 - Orégano: Condimento antioxidante.
 - Canela: Regula glucosa y baja inflamación.

TIP DE ESTILO

Usa vajilla esmaltada azul marino, pon una cucharita de yogur griego vegetal en el centro del plato y acompaña con música clásica griega de fondo.
