

Jilo* con vegetales frescos de granja

Porciones: 10

2 cucharadas de aceite de canola

3 dientes de ajo, machacados

1/2 cebolla mediana, picada fina

1 calabacín amarillo mediano, cortado en cuartos

1 zucchini mediano, cortado en cuartos

4 tomates pequeños (plum tomatoes),
cortados en cuartos

1/2 taza de agua

8 jilos (berenjenas brasileiras), cortado en cuartos
pimienta a gusto

1. Calentar el aceite en un wok o sartén grande, a fuego medio-alto.
2. Agregar el ajo y la cebolla, y saltar durante 2-3 minutos.
3. Agregar los jilos y saltar por otros 2-3 minutos.
4. Agregar el agua, el calabacín amarillo, el zucchini, los tomates.
5. Bajar el fuego y cocinar a fuego mínimo durante 10 minutos.
(El jilo debe estar tierno y suave si se lo pincha con un tenedor).
6. Agregar pimienta a gusto.

Sugerencia:

- Servir con arroz, sobre pasta, o solo.

**El jilo es una berenjena italiana, conocida por su sabor levemente amargo.*

Nutrition Facts: Tamaño de la porción: aproximadamente una taza; calorías: 90; frutas y vegetales: 2; grasas: 3.5 g; fibra: 6 g

Con la cooperación de United States Department of Agriculture. UMass Extension ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleos.

