



# Ratatouille a la olla

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |  
Tiempo total: 40 minutos.

## Equipamiento:

Tabla para cortar  
Olla grande  
Abrelatas

## Utensilios:

Cuchillo  
Tenedor  
Cuchara para mezclar, espátula o pinzas  
Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

1 cuchara de aceite de oliva O vegetal  
2 pechugas de pollo, deshuesadas y sin la piel, cortadas en trozos de 1 pulgada  
2 calabacines, finamente cortados  
1 berenjena, pelada y cortada en cubos de 1 pulgada  
1 cebolla, en rebanadas finas  
1 pimiento verde, cortado en trozos de 1 pulgada  
1 paquete de 8 oz de champiñones blancos, en rebanadas  
1 lata de 14.5 oz de tomates en dados sin sal agregada con su líquido  
4 dientes de ajo, picado O 4 cucharaditas de ajo en polvo  
2 cucharaditas de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate

## Información nutricional:

Calorías 160  
Grasas totales 5 g  
Sodio 50 mg  
Carbohidratos totales 15 g  
Proteína 16 g

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue el pollo y cocine por 6 a 8 minutos, hasta que esté dorado.
3. Retire el pollo de la olla y agregue el calabacín, la berenjena, la cebolla, el pimiento verde y los hongos. Cocine por unos 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue los tomates, el condimento italiano y el ajo (si decide usarlo). Revuelva para combinar. Agregue el pollo y continúe cocinando por unos 8 minutos, o hasta que las rebanadas de berenjena estén tiernas y puedan pincharse fácilmente con un tenedor.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo <http://www.section508.gov/>  
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.