

Ragú y Ravioli

Prep: 15 minutos **Cocción:** 40 minutos **Porciones:** 3



- 1 berenjena
- 1 calabaza
- 1 pimiento u otros vegetales
- 1 lata de jitomates (o salsa)
- 1 lata de ravioli o raviolis congelados
- 1 cdta. de hierbas italianas
- 1/2 taza de caldo o agua

Opcional

1 lata de frijoles o pollo cocido como opción de proteína



Notas del Chef: Esta receta se puede usar para servir con raviolis o como salsa sobre pasta o arroz cocido. Disfrútela con ensalada para consumir verduras adicionales. También la puede comer como "guiso" sin ninguna adición.

1. Cortar la calabaza y la berenjena en cubos pequeños.
2. Corte en cubitos la cebolla, el pimiento y cualquier otra verdura que quiera añadir.
3. Caliente el aceite en una olla de tamaño mediano a fuego medio-alto y sofría la berenjena y la calabaza hasta que se doren ligeramente (2-3 minutos).
4. Reduzca el calor y añada una lata de tomates (o salsa), otras verduras, 1 cucharadita de hierbas italianas y 1/2 taza de caldo o agua.
5. Cocine a fuego lento hasta que las verduras estén casi blandas, revolviendo ocasionalmente por 10-15 minutos.
6. Añadir la lata de raviolis y continuar hirviendo hasta que los raviolis estén calientes y las verduras se ablanden.

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.