



Spicy Eggplant

180 calories | 14g fat (2g sat fat) | 250mg sodium | 13g carbs | 6g fiber | 2g protein per serving

Serves 4 | \$4.00

Ingredients

- 1 medium eggplant (1 lb.)
- 5 cloves garlic
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- ¼ cup olive oil
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ½ teaspoon salt

1. Prepare your ingredients: chop the eggplant into 1-inch pieces, finely chop the garlic, drain and chop the tomatoes reserving the juices.
2. In a large pot or skillet, heat the oil over medium heat until hot.
3. Sauté the eggplant until lightly browned.
4. Stir in the garlic and red pepper flakes and cook for 30 seconds.
5. Stir in the tomatoes with the tomato juices and cook until the eggplant is very tender.
6. Season with salt.

Recipe Tips: Add another ½ teaspoon of red pepper flakes for a spicier dish.

Make it a Meal

- Serve this dish with 1 cup of cooked brown rice and a side salad for a complete meal

Fill Your Plate with Half Fruits and Veggies

- This is a flavorful way to get the fruits and vegetables you need throughout the day





Berenjena picante

4 porciones | \$4.00

180 calorías | 14g grasa (2g grasa saturada) | 250mg sodio | 13g carbohidratos | 6g fibra | 2g proteína por porción

Ingredientes

- 1 berenjena mediana (1 lb.)
- 5 clavos de ajo
- 1 lata de tomates (sin sal)
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de chile quebrado
- ½ cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: Corte la berenjena en pedacitos de 1 pulgada, el ajo en pedacitos bien pequeños, y corte los tomates y guarde los jugos.
2. En una olla o sartén grande caliente el aceite a fuego mediano hasta que caliente.
3. Saltee la berenjena hasta que esté doradita.
4. Añada el ajo y el chile quebrado y cocine por 30 segundos.
5. Agregue los tomates con sus jugos y cocine hasta que la berenjena esté bien tierna.
6. Sazone con sal.

Consejos de cocina: Añada otra ½ cucharadita de chile quebrado para un plato más picoso.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena completa

- Sirva este plato con una taza de arroz integral y una ensalada para una comida completa

Sirva la mitad de su plato con frutas y vegetales

- Esta es una manera muy deliciosa de consumir las frutas y vegetales durante el día



A member of
**FEEDING™
AMERICA**