



Chopped Eggplant Salad

INGREDIENTS

- 1 medium eggplant, sliced into 1/4-inch slices
- 4 hardboiled eggs, peeled and chopped
- 3 tablespoons chopped parsley
- 1 teaspoon vinegar
- 1 tablespoon oil, divided
- 1/4 teaspoon salt

Servings: 4
Total cost: \$4.66



STEP 1: Preheat the oven to 425 °F. Brush two baking pans with oil and arrange eggplant in rows. Roast 20 minutes, flip and cook 5-10 more minutes until browned.



STEP 2: Allow to cool slightly, transfer to a cutting board and roughly chop.



STEP 3: In a large bowl, combine the eggs, parsley, vinegar and salt. Add the eggplant and mix to combine.



Meal Builder

Enjoy on top of toast, fill leafy lettuce and eat as roll-ups or eat with whole wheat pasta as a summer salad.

Kids in the Kitchen

Peeling hard boiled eggs is a great task for kids!

137 Calories | 7g Carbs | 4g Sugar | 3g Fiber | 9g Fat (2g Sat Fat) | 7g Protein | 211mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



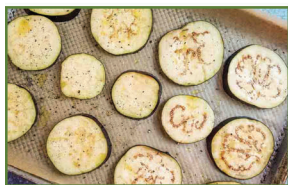
Ensalada de Berenjena Cortada

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana, cortada en rebanadas de ¼ pulgadas
- 4 huevos duros, pelados y cortados
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite, divididas
- ¼ cucharadita de sal

Porciones: 4

Costo Total: \$4.66



Paso 1: Pre-Caliente el horno a 425°F. Unte dos bandejas para horno con aceite y distribuya la berenjena en filas. Hornee durante 20 minutos, voltee y cocine 5-10 minutos más hasta que estén doradas.



Paso 2: Deje enfriar, lleve a una tabla y corte en trozos.



Paso 3: En un bol grande, combine los huevos duros, el perejil, el vinagre y la sal. Agregue la berenjena y mezcle.



Conviértelo en una Comida Completa

Disfrute sobre una tostada o llene hojas de lechuga para hacer un burrito saludable o acompañe con pasta integral para una ensalada veraniega.

Niños en la Cocina

¡Pelar los huevos duros es una gran actividad para niños!

137 Calorias | 7g Carbs | 4g Azucar | 3g Fibra | 9g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 7g Proteína | 211mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes