



# Fresh Eggplant Pizza Rounds

Servings: 4  
Total cost: \$4.54

## INGREDIENTS

- 1 Eggplant, or enough to cut into twelve ½ inch round slices
- **OPTIONAL** ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon oil
- ½ cup low sodium tomato sauce
- ½ cup shredded mozzarella cheese



**STEP 1:** Preheat oven to 350° F.



**OPTIONAL STEP:** For more crispy eggplant, sprinkle ½ the salt on the top of eggplant slices for 10-15 minutes until water droplets start to form. Pat dry and repeat on the other side.



**STEP 3:** Lightly brush both sides of the eggplant with oil place on a baking sheet and bake for 15 minutes, or until slightly brown. Turn halfway through.



**STEP 4:** Take out of the oven and place sauce, cheese, and suggested toppings on eggplant slices.



**STEP 5:** Bake for 5 minutes or until cheese is melted.

**Optional topping suggestions:** Sliced tomatoes, mushrooms, spinach, bell peppers, broccoli, jalapeños, onions, garlic powder, black pepper, fresh basil, oregano, Italian seasoning.

**81 Calories | 8g Carbs | 5g Sugar | 3g Fiber | 4g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 124mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Pizzas de Berenjena Fresca

Porciones: 4

Costo Total: \$4.54

## INGREDIENTS

- 1 berenjena o cantidad suficiente para cortar doce rodajas redondas de ½ pulgada
- **OPCIONAL** ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de salsa de tomate con bajo contenido de sodio
- ½ taza de queso mozzarella rallado



**Paso 1:** Precaliente el horno a 350° F.



**PASO OPCIONAL:** Para que la berenjena esté más crujiente, espolvoree la mitad de la sal encima de las rodajas de berenjena durante 10-15 minutos hasta que comiencen a formarse gotitas de agua. Seque con golpecitos y repita del otro lado.



**Paso 3:** Con un pincel, aplique suavemente aceite en ambos lados de la berenjena, colóquela en una bandeja para hornear y hornee durante 15 minutos o hasta que esté levemente dorada. Dé vuelta a mitad de la cocción.



**Paso 4:** Retire del horno y ponga la salsa, el queso y los ingredientes sugeridos en las rodajas de berenjena.



**Paso 5:** Hornee 5 minutos o hasta que se derrita el queso.

**Sugerencias de ingredientes opcionales:** Tomates en rodajas, hongos, espinaca, pimientos, brócoli, jalapeños, cebollas, ajo en polvo, pimienta negra, albahaca fresca, orégano, aderezo italiano.

**81 Calorias | 8g Carbs | 5g Azucar | 3g Fibra | 4g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 5g Proteina | 124mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)