



Spicy Eggplant

INGREDIENTS

- 1 medium eggplant (approximately 1 pound), cut into 1-inch pieces.
- 5 cloves garlic, finely chopped
- 1 (15 ounce) can no-salt-added tomatoes, chop and reserve the juices
- ¼ cup olive oil
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ½ teaspoon salt



STEP 1: In a large pot or skillet, heat the oil over medium heat until hot. Sauté the eggplant until lightly browned.



STEP 2: Stir in the garlic and red pepper flakes and cook for 30 seconds.



STEP 3: Stir in the tomatoes with the tomato juices and cook until the eggplant is very tender. Season with salt.

Servings: 4
Total cost: \$4.00



Recipe Tip

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

Make it a Meal

Serve this dish with cooked brown rice, canned chicken, and a side salad.

Produce Swap

Substitute one pound of any fresh, frozen, or canned produce for the eggplant.

171 Calories | 12g Carbs | 6g Sugar | 5g Fiber | 14g Fat (2g Sat Fat) | 2g Protein | 305mg Sodium Per Serving

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



Berenjena Picante

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana (aproximadamente 1 libra), en pedacitos de 1 pulgada
- 5 clavos de ajo, en pedacitos bien pequeños
- 1 lata (15 onzas) de tomates (sin sal agregada), cortados y guarde los jugos
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de chile quebrado
- ½ cucharadita de sal



Paso 1: En una olla o sartén grande caliente el aceite a fuego mediano hasta que caliente. Saltee la berenjena hasta que esté doradita.



Paso 2: Añada el ajo y el chile quebrado y cocine por 30 segundos.



Paso 3: Agregue los tomates con sus jugos y cocine hasta que la berenjena esté bien tierna. Sazone con sal.

Porciones: 4
Costo Total: \$4.00



Hágalo Como Cena Completa

Sirva este plato con arroz integral y cocido, pollo enlatado y una ensalada para una comida completa.

Cambie el Producto

Reemplace la berenjena por una libra de cualquier producto fresco, congelado o enlatado.

171 Calorías | 12g Carbs | 6g Azúcar | 5g Fibra | 14g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 2g Proteína | 305mg Sodio

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