



Tangy and Sweet Stewed Eggplant and Tomatoes

Servings: 4

Total cost: \$6.00

INGREDIENTS

- 3 tablespoons oil, divided
- 1 small onion, diced
- 2 stalks celery, sliced
- 1 medium eggplant, cut into 1-inch chunks
- 1 (15-ounce) can low salt tomatoes or 1 large fresh tomato, chopped
- 1 tablespoon tomato paste
- 2 tablespoons vinegar
- 1 teaspoon sugar
- ¼ cup raisins



STEP 1: Heat 1 tablespoon oil in a large nonstick skillet over medium high heat. Cook the onion and celery until softened, about 5 minutes. Set aside in a bowl.



STEP 2: Add the remaining 2 tablespoons oil to the pan, add the eggplant and cook 10-15 minutes until browned.



STEP 3: Add the onion and celery, the tomatoes, tomato paste, vinegar, sugar and raisins. Cook 10 more minutes until the mixture has thickened.

Meal Builder

Add a fried egg on top, or serve over whole grain bread, brown rice, chicken, or fish.

Add More Flavor

Fresh herbs add a flavor boost without extra sodium. Try oregano, thyme, or basil.

Watch Your Sodium

The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

206 Calories | 27g Carbs | 2g Sugar | 6g Fibra | 8g Fat (2g Sat Fat) | 3g Protein | 583mg Sodium Per Serving

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



Guisado de Tomates y Berenjena Agridulce

Porciones: 4

Costo Total: \$6.00

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite, divididas
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tallos de apio, rebanados
- 1 berenjena mediana, cortada en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 1 (15 onzas) lata de tomates sodio bajo o 1 tomate fresco grande, picado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ taza de pasas



Paso 1: Caliente 1 cucharada de aceite sobre un sartén de teflón antiadherente a fuego medio. Cocine la cebolla y el apio hasta que estén suaves, durante unos 5 minutos. Deje en un plato hondo, a un lado.



Paso 2: Agregue las restantes 2 cucharadas de aceite al sartén, agregue la berenjena y cocine durante 10-15 minutos hasta que estén cafcitos.



Paso 3: Agregue la cebolla y el apio, los tomates, la pasta de tomate, vinagre, azúcar y pasas. Cocine durante 10 minutos más hasta que la mezcla esté espesa.

Para un Plato Fuerte

Agregue un huevo frito encima o sirva sobre pan integral, arroz integral, pollo o pescado.

Mas Sabor

Agregue hierbas frescas para un sabor más lleno sin sodio. Orégano, tomillo o albahaca frescos son unas excelentes adiciones.

Cuidado Con el Sodio

La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

206 Calorias | 27g Carbs | 16g Azucar | 6g Fibra | 11g Fat (2g Sat Fat) | 3g Protein | 583mg Sodium Per Serving

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