

# Eggplant Pizza Rounds

**Servings:** 4

**Diet:** Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 1 eggplant, cut into ½-inch thick slices
- 1 tablespoon oil
- ½ cup low-sodium pasta sauce
- ½ cup mozzarella cheese, shredded
- Optional: ½ teaspoon salt, toppings (vegetables, basil, oregano or Italian seasonings)

## Instructions

**STEP 1:** Preheat oven to 350°F. Sprinkle salt on top of eggplant slices and rest on a paper towel for 10-15 minutes. Pat dry and repeat on the other side.

**STEP 2:** Lightly brush both sides of the eggplant with oil, then place on a baking sheet and bake for 15 minutes or until slightly brown. Turn halfway through.

**STEP 3:** Remove from oven and top each slice with sauce, shredded cheese and other toppings, if desired.

**STEP 4:** Return to the oven and bake for 5 minutes or until cheese is melted and lightly browned.



- **Ingredient Swap:** Use low sodium tomato sauce instead of pasta sauce.
- **Nutrition Boost:** Add your favorite vegetables. Tomatoes, spinach mushrooms, bell peppers, broccoli and onions all work!
- **Did You Know?** Eggplant is rich in vitamins, minerals, antioxidants and fiber.



Per Serving: 90 Calories | 10g Carbs | 5g Sugar | 3g Fiber | 4g Fat (0g Sat Fat) | 5g Protein | 210mg Sodium

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

# Aros de berenjena a la pizza

**Porciones:** 4

**Dieta:** vegetariana y libre de gluten

## Ingredientes

- 1 berenjena cortada en rodajas redondas finas de ½ pulgada
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de salsa para pasta baja en sodio
- ½ taza de queso mozzarella, rallado
- Opcional: ½ cucharadita de sal e ingredientes adicionales (verduras, albahaca, orégano o condimento italiano)

## Instrucciones

**PASO 1:** Precaliente el horno a 350 °F. Espolvoree sal sobre las rodajas de berenjena y déjelas reposar sobre papel absorbente durante 10 a 15 minutos. Séquelas con golpecitos y repita el proceso por el otro lado.

**PASO 2:** Unte ligeramente ambos lados de las rodajas de berenjena con aceite. Colóquelas en una bandeja para hornear y hornee durante 15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Dé vuelta a mitad de la cocción.

**PASO 3:** Retire del horno y cubra cada rodaja con salsa, queso rallado y los ingredientes adicionales, si lo desea.

**PASO 4:** Regrese la bandeja al horno y hornee durante 5 minutos, o hasta que el queso esté derretido y ligeramente dorado.



- **Intercambio de ingredientes:** Use salsa de tomate baja en sodio en lugar de salsa para pasta.
- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus verduras favoritas. El tomate, la espinaca, los champiñones, los pimientos, el brócoli y la cebolla combinan muy bien.
- **¿Sabía qué?** La berenjena es rica en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.



Por porción: 90 calorías | 10g carbohidratos | 5g azúcar | 3g fibra | 4g grasa (0g grasa saturada) | 5g proteína | 210mg sodio  
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)