

# 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)

# بيتزا الباذنجان الدائرية

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام صلصة الطماطم قليلة الصوديوم بدلاً من صلصة المعكرونة.
- **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة الخضروات المفضلة، مثل الطماطم، والسبانخ، والفطر، والفلفل الحلو، والبروكلي والبصل!
- **هل تعلم؟** يعتبر الباذنجان غنياً بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف.



## المقادير

- 1 حبة باذنجان مقطعة إلى شرائح بسمك ½ بوصة
- 1 ملعقة زيت
- ½ كوب صلصة معكرونة قليلة الصوديوم
- ½ كوب من جبن الموزاريلا المبشور
- اختياري: ½ ملعقة صغيرة ملح، إضافات (خضراوات، ريحان، أوريجانو أو توابل إيطالية)

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخّن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. يُرشّ الملح على شرائح الباذنجان، ثم يُترك على منشفة ورقية لمدة 10-15 دقيقة. يُجفف ويُكرّر ذلك على الجانب الآخر.
- الخطوة 2:** يُدهن جانبي الباذنجان بالقليل من الزيت، ثم يوضع على صينية الخبز ويُخبز لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لونه بنياً قليلاً. يُقلب في منتصف الطريق.
- الخطوة 3:** يُخرج من الفرن وتُغطى كل شريحة بالصلصة والجبن المبشور والمكونات الأخرى، عند الرغبة.
- الخطوة 4:** تُرجع إلى الفرن وتُخبز لمدة 5 دقائق أو حتى يذوب الجبن ويصبح لونه بنياً فاتحاً.

لكل وجبة: 90 سعرة حرارية | 10 جرام كربوهيدرات | 5 جرام سكر | 3 جرام ألياف | 4 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة)  
| 5 جرام بروتين | 210 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)