

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

بيتزا الباذنجان الدائرية

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي و خالي 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، واللفل الحلو، والبروكلي والبصل!
- هل تعلم؟** يعتبر الباذنجان غنياً بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف.



المقادير

- 1 حبة باذنجان مقطعة إلى شرائح بسمك $\frac{1}{2}$ بوصة
- 1 ملعقة زيت
- $\frac{1}{2}$ كوب صلصة معكرونة قليلة الصوديوم
- $\frac{1}{2}$ كوب من جبن الموزاريلا المبشور
- اختياري: $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح، إضافات (خضروات، ريحان، أوريغانو 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. يُجفّف ويُنثر 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 وتُقطع 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