

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

የደበርጃን ፒዛ

የገባታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 ደበርጃን፣ ½-ኢንች ውፍረት ባላቸው ስላይስ መጠን የተከተረ
- 1 የቮርባ ማንኪያ ዘይት
- ½ ኩባያ ዝቅተኛ ሶዲየም ያለው የፓስታ ስልሰ
- ½ ኩባያ የሞዞሬላ ፔዝ፣ የተፈጨ
- አማራጮች:- ½ የሻይ ምንኪያ ጨው፣ ከላይ የሚጨመሩ (አትክልት፣ በቶብላ፣ ኦሪጋኖ ወይም የኢጣሊያን ማጣፈጫ ቅመም)

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አቫኑ 350°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ የደበርጃን ቁርጥራጮቹ ላይ ጨው በተን ያድርጉ እና ከ 10-15 ደቂቃዎች በወረቀት ንጣፎች ላይ ደበርጃኑን እንዲደርቅ ያስቀምጡት። በአንዱ ጎን መታ መታ እያደረጉ ያድርቁት እና በሌላውም ጎን ይህንኑ ይድገሙት።

ደረጃ 2:- የደበርጃኑን ሁለቱንም ጎኖች በለስላሳው ዘይት ይቀቡ፣ ከዚያም በመጋገሪያ ላይ ያስቀምጡ እና ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ትንሽ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት። ከግማሽ ሰዓት በኋላ ይገልብጡት

ደረጃ 3:- ከአቫኑ ያውጡት እና በእያንዳንዱን የደበርጃን ቁርጥራጭ ስላይሶች ላይ ስልሰ፣ የተፈጨ ፔዝ እና አስፈላጊ ከሆነ ሌሎች ተጨማሪ ማጣፈጫዎችን ከላይ ይጨምሩ።

ደረጃ 4:- ወደ አቫኑ ይመልሱ እና ለ 5 ደቂቃዎች ወይም ፔዙ እስኪቀልጥ እና በትንሹ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ይጋግሩት።



- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ከፓስታ ስልሰ ይልቅ ባለ ዝቅተኛ ሶዲየም ይዘት የቲማቲም ስልሰ ይጠቀሙ።
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** እርስዎ የሚወዱትን አትክልት ይጨምሩበት። ቲማቲም፣ የስፒናች እንጉዳይ፣ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ብሮኩሊ እና ሽንኩርት መሆን ይችላሉ!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ደበርጃን በሻይታሚን፣ ማዕድናት፣ ፀረ-ኦክሲዳንት እና አስር የበለፀገ ነው።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 90 ካሎሪዎች | 10g ካርቦች | 5g ስኳር | 3g አስር | 4g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 5g ፕሮቲን | 210mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።