

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

پیتزای بادمجان گرد

وعده ها: 4

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



- **تعویض مواد:** به جای سس پاستا از سس گوجه فرنگی کم سدیم استفاده کنید.
- **تقویت تغذیه:** سبزیجات مورد علاقه خود را اضافه کنید. گوجه فرنگی، اسفناج، قارچ، فلفل دلمه ای، کلم بروکلی و پیاز، همه اینها جواب می دهند!
- **آیا میدانستید؟** بادمجان سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبر است.



مواد تشکیل دهنده

- 1 عدد بادمجان، به صورت ورقه هایی به ضخامت 1/2 اینچ برش داده شده
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1/2 فنجان سس پاستای کم سدیم
- 1/2 فنجان پنیر موزارلا، رنده شده
- اختیاری: 1/2 قاشق چایخوری نمک، مواد رویه (سبزیجات، ریحان، پونه کوهی یا چاشنی های ایتالیایی)

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 350 درجه فارنهایت گرم کنید. روی برش های بادمجان نمک بپاشید و به مدت 10-15 دقیقه روی حوله کاغذی قرار دهید. خشک کنید و این کار را برای طرف دیگر تکرار کنید
- مرحله 2:** هر دو طرف بادمجان ها را به آرامی با روغن چرب کنید، سپس آنها را روی سینی فر قرار دهید و به مدت 15 دقیقه یا تا زمانی که کمی قهوه ای شوند، در فر بپزید. در نیمه راه بچرخانید.
- الخطوة 3:** از فر خارج کنید و در صورت تمایل، روی هر برش سس، پنیر رنده شده و سایر مخلفات بریزید.
- الخطوة 4:** دوباره به فر برگردانید و به مدت 5 دقیقه یا تا زمانی که پنیر آب شود و کمی قهوه ای رنگ شود، بپزید.

در هر وعده: 90 کالری | 10 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 3 گرم فیبر | 4 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 5 گرم پروتئین | 210 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید