

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

Rondelles de pizza aux aubergines

Portions : 4

Régime alimentaire: Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 1 aubergine, coupée en tranches de 1,25 cm d'épaisseur
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ½ tasse de sauce pour pâtes à faible teneur en sel
- ½ tasse de mozzarella râpée
- Optionnel: ½ cuillère à café de sel, garnitures (légumes, basilic, origan ou assaisonnement italien)

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Saupoudrez les tranches d'aubergine de sel et laissez-les reposer sur du papier absorbant pendant 10 à 15 minutes. Séchez en tapotant et répétez l'opération de l'autre côté.

ÉTAPE 2 : Badigeonnez légèrement les deux côtés de l'aubergine d'huile, puis placez-la sur une plaque de cuisson et faites-la cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Retournez à la moitié de la cuisson.

ÉTAPE 3 : Retirez du four et garnissez chaque tranche de sauce, de fromage râpé et d'autres garnitures, si vous le souhaitez.

ÉTAPE 4 : Remettez au four et faites cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.



- **Échange d'ingrédients :** Utilisez une sauce tomate à faible teneur en sel à la place de la sauce pour pâtes.
- **Boost nutritionnel :** Ajoutez vos légumes préférés. Il est possible d'utiliser des tomates, des champignons, des poivrons, du brocoli et des oignons.
- **Le saviez-vous ?** L'aubergine est riche en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres.



Par portion : 90 calories | 10 g de glucides | 5 g de sucre | 3 g de fibres | 4 g de lipides (0 g de lipides saturés) | 5 g de protéines | 210 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes