

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

Pizza cà tím tròn

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 quả cà tím, cắt thành lát dày ½ inch
- 1 thìa canh dầu
- ½ cốc nước sốt mì ống có hàm lượng natri thấp
- ½ chén phô mai mozzarella, cắt nhỏ
- Tùy chọn: ½ thìa cà phê muối, gia vị (rau, húng quế, kinh giới cay hoặc gia vị Ý)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Rắc muối lên trên các lát cà tím và để trên khăn giấy trong 10-15 phút. Thấm khô và thực hiện tương tự ở mặt còn lại.

BƯỚC 2: Quét nhẹ một lớp dầu lên cả hai mặt của quả cà tím, sau đó đặt lên khay nướng và nướng trong 15 phút hoặc cho đến khi cà tím ngả màu vàng nhạt. Lật lại khi đã lật được một nửa thời gian.

BƯỚC 3: Lấy ra khỏi lò và rắc nước sốt, phô mai bào sợi và các loại phủ khác lên trên mỗi lát bánh mì nếu muốn.

BƯỚC 4: Cho lại vào lò nướng trong 5 phút hoặc cho đến khi phô mai tan chảy và đổi sang màu nâu nhạt.



- **Thay thế nguyên liệu:** Sử dụng nước sốt cà chua có hàm lượng natri thấp thay cho nước sốt mì ống.
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm loại rau bạn thích. Cà chua, nấm rau bina, ớt chuông, bông cải xanh và hành tây đều phù hợp!
- **Bạn có biết?** Cà tím giàu vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và chất xơ.



Trong mỗi khẩu phần: 90 Calo | 10g Tinh bột | 5g Đường | 3g Chất xơ | 4g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 5g Protein | 210mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes