

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

د تورو بانجانو گرد غونډاري

څو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: سبزیجات خورونکی او ګلوټېن نه لرونکی



- **د اجزاوو تعویض:** د ماکاروني ساس پر ځای کم سودیم لرونکی رومي بانجان ساس وکاروئ.
- **معدي پیاوړتیا:** د خپلې خوښې وړ سبزیجات وړ واچوئ. رومي بانجان، سپناچ مرخېري، دلمه، براکلي او پیاز ټول کار ورکوي!
- **ایا تاسو پوهېږئ؟** توربانجان ویتامین، منرالونه، انټي اوکسیدانت او فایبر لري.



ترکیب یعنې اجزاوې

- 1 تور بانجان، چې په ½ انچه ډبلو ټوټو سره ټوټې شوی وي
- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي
- ½ پیالې د ماکاروني کم سودیم لرونکي ساس
- ½ پیالې موزاریلا پنیر چې ټوټې شوی وي
- اختیاري: ½ د چای کاشوغه مالګه، پر سر اچول کېدونکي مواد (سبزیجات، ریحان، اوریګانو یا ایټالوي مصالحې)

لارښوونې

- ګام 1:** تنور ته 350 F° پورې گرم کړئ. د تورو بانجانو پر ټوټو باندې مالګه واچوئ او د 10-15 دقیقو لپاره یې پر کاغذ دستمال واچوئ. وچ کړئ او په بل اړخ کې یې تکرار کړئ.
- ګام 2:** د توربانجانو دواړه خواوې په غوړو سره په نرمۍ سره بورس کړئ، بیا یې د پخولو په کاغذ کې واچوئ او د 15 دقیقو لپاره یا تر هغه چې لږ قهوهيي رنگ ولري، پاخه کړئ. نیم یې پر بله خوا واړوئ.
- ګام 3:** له تنور یې لیرې کړئ او پر هره ټوټه یې ساس، ټوټې شوی پنیر او نور پر سر اچول کېدونکي مواد واچوئ، که مو خوښه وي.
- ګام 4:** بېرته یې تنور ته راوړئ او د 5 دقیقو لپاره یا یې تر هغه پاخه کړئ چې پنیر ویلي او لږ قهوهيي شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 90 کالوري | 10 ګرامه کاربوهایډریټ | 5 ګرامه بوره | 3 ګرامه فایبر | 4 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ)
5 ګرامه پروټین | 210 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ