



EGGPLANT SPAGHETTI

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1.5 cups

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 1 pound eggplant, cut into ½ inch pieces
- 1 teaspoon salt and ½ teaspoon pepper
- ½ pound of dry whole-wheat spaghetti
- 1.5 tablespoons extra-virgin olive oil
- 3 garlic cloves, minced
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 1 pint cherry tomatoes
- 2 tablespoons chopped fresh basil



PREPARATION

1. Toss eggplant and 1 teaspoon salt together in large microwave-safe bowl. Cover and microwave until soft, about 6 minutes. Line large plate with triple layer of paper towels. Transfer eggplant to prepared plate and let drain.
2. Bring 4 quarts of water to boil in a large pot. Add pasta and cook, stirring often, until al dente. Reserve ½ cup cooking water, then drain pasta.
3. Heat 1.5 tablespoons oil in now-empty pot over medium- high heat until shimmering. Add eggplant and ½ teaspoon pepper and cook until eggplant begins to break down, about 4 minutes. Stir in garlic and pepper flakes and cook until fragrant, about 1 minute. Add tomatoes and reserved cooking water and cook until tomatoes begin to break down, about 2 minutes. Off heat, add pasta to sauce and toss to combine. Sprinkle with basil and serve.

ADAPTED FROM

cookscountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1.5 cups (255g)

Amount per serving
Calories 290

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 500mg	22%
Total Carbohydrate 52g	19%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 702mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SPAGHETTI CON BERENJENA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1.5 tazas

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 libra de berenjena, cortada en trozos de ½ pulgada
- 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta
- ½ libra de espaguetis seco de trigo integral
- 1.5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
- 1 pinta de tomates cereza
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada

PREPARACIÓN

1. Mezcle la berenjena con la sal en un tazón grande a prueba de microondas. Cubra y caliente en el microondas hasta suaves, aproximadamente 6 minutos. Ponga triple capa de toallas de papel un plato grande. Transfiera la berenjena al plato y deje drenar.
2. Lleve 4 cuartos de agua a hervir en una olla grande. Agregue la pasta y cocine, revolviendo a menudo, hasta que esté cocido y reserve ½ taza del agua y escurra la pasta.
3. Caliente 1.5 cucharadas de aceite en la olla ahora vacía a fuego medio-alto. Agregue la berenjena y ½ cucharadita de pimienta y cocine hasta que la berenjena comience a descomponerse, unos 4 minutos. Agregue el ajo y pimienta rojo y cocine hasta que queden fragantes, aproximadamente 1 minuto. Agregue los tomates y el agua de cocción reservada y cocine hasta que los tomates comiencen a descomponerse, unos 2 minutos. Apague el fuego, agregue la pasta a la olla y revuelva para combinar. Espolvorea con albahaca y sirva.

ADAPTADA DE

cookscountry.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1.5 cups (255g)

Amount per serving
Calories 290

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 500mg 22%

Total Carbohydrate 52g 19%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 42mg 4%

Iron 3mg 15%

Potassium 702mg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés