



EGGPLANT SAUTE

PREP TIME: 45 minutes

COOK TIME: 6 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 medium eggplant (1.5 pounds)
- ½ onion, sliced (about 1 cup)
- 4 garlic cloves, minced
- 1 small roma tomato, chopped (about 1 cup)
- 1 tablespoon olive oil
- 2 teaspoons Italian seasoning
- 1 teaspoon salt, divided
- ½ teaspoon ground black pepper
- ¼ cup grated parmesan cheese



PREPARATION

1. Peel and slice eggplant lengthwise into 1/4-inch-thick slices. Place the eggplant slices on a baking pan or cutting board and lay flat. Use ½ teaspoon of the salt to sprinkle slices. Wait 15 minutes, flip and sprinkle again on the other side and wait another 15 minutes.
2. Rise slices thoroughly under cool water and gently squeeze out excess water. Lay paper towels on a baking dish and layer slices to help soak up water and pat dry. Cut the slices into ¼-inch strips.
3. Heat a 10-inch sauté pan over medium heat and add oil. Add the onion slices and garlic and cook for 1 minute.
4. Add eggplant and Italian seasoning, salt and pepper, cook for 2 minutes. Toss to combine all ingredients. Add the roma tomato and cook for another minute.
5. Add parmesan cheese at the end of the cooking process. Transfer to a serving dish and garnish with basil or parsley. Serve immediately.

ADAPTED FROM

<https://altonbrown.com/eggplant-pasta-recipe/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup (152g)
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 340mg	8%

*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 9/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



SALTEADO DE BERENJENA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 6 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana (1.5 libras)
- ½ cebolla, en rodajas (alrededor de 1 taza)
- 4 dientes de ajo picados
- 1 tomate pequeño roma, picado (aproximadamente 1 taza)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 1 cucharadita de sal, dividida
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso parmesano rallado



PREPARACIÓN

1. Pele y corte la berenjena a lo largo en rebanadas de 1/4 de pulgada de grosor. Coloque las rebanadas de berenjena en una bandeja para hornear o tabla para cortar y colóquelas planas. Use ½ cucharadita de sal para espolvorear las rodajas. Espere 15 minutos, volteé las rebanas y espolvoree de nuevo en el otro lado y espere otros 15 minutos.
2. Enjuague bien las rebanadas con agua fría y exprima con cuidado el exceso de agua. Coloque toallas de papel en una bandeja para hornear y cubra las rebanadas para ayudar a absorber el agua y seque. Corte las rodajas en tiras de ¼ de pulgada.
3. Caliente una sartén de salteado de 10 pulgadas a fuego medio y agregue aceite. Agregue las rodajas de cebolla y el ajo y cocine por 1 minuto.
4. Agregue la berenjena y el condimento italiano, sal y pimienta, cocine por 2 minutos. Mezcle para combinar todos los ingredientes. Agregue el tomate roma y cocine por otro minuto.
5. Agregue el queso parmesano al final del proceso de cocción. Traslade a un plato de servir y decore con albahaca o perejil. Servir inmediatamente.

ADAPTADA DE

<https://altonbrown.com/eggplant-pasta-recipe/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup (152g)

Amount per serving
Calories **80**
% Daily Value*

Total Fat 3.5g **4%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 350mg **15%**

Total Carbohydrate 10g **4%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 3g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 49mg **4%**

Iron 0mg **0%**

Potassium 340mg **8%**

*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 9/18

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