



PASTA SALAD WITH EGGPLANT, TOMATOES AND BASIL

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 12

INGREDIENTS

- 2 medium eggplants (about 2 pound total), cut into 1/2-inch-thick rounds
- 1/3 cup extra-virgin olive oil, plus more to brush on eggplant
- 1/4 cup lemon juice from 2 lemons
- 1/2 teaspoon grated lemon zest
- 2 medium cloves garlic, divided, minced or put through garlic press
- 1/2 teaspoon red pepper flakes
- 1 pound short, bite-size whole wheat pasta such as fusilli
- 4 large tomatoes, cored, seeded, and cut into 1/2-inch chunks
- 15 fresh basil leaves, shredded



PREPARATION

1. Bring 4 quarts water to boil in large pot over high heat. Meanwhile, brush eggplant with olive oil to coat very lightly and toss with salt and pepper to taste. Broil on baking sheet placed 4 inches from heating element, turning once, until tender and browned, about 7 minutes total; cool to room temperature. Cut into bit size pieces.
2. Whisk lemon juice and zest, 1/2 teaspoon salt, 1 clove garlic, and red pepper flakes in large bowl; whisk in 1/3 cup oil in slow, steady stream until smooth.
3. Add pasta to boiling water. Cook until pasta is al dente and drain. Whisk dressing again to blend; add hot pasta, cooled eggplant, tomato, remaining garlic, and basil; toss to mix thoroughly. Cool to room temperature, adjust seasonings, and serve. (Can be covered with plastic wrap and refrigerated for 1 day)

ADAPTED FROM

cooksillustrated.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1 cup (165g)

Amount per serving
Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 90mg 4%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 30mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 331mg 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.

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



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/21

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE PASTA CON BERENJENA, TOMATES Y ALBAHACA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas (alrededor de 2 libras en total), cortadas en rodajas de 1/2 pulgada de grosor
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen, y más para untar con berenjena
- 1/4 de taza de jugo de limón de 2 limones
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 2 dientes de ajo medianos, divididos, picados o pasados por una prensa de ajo
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 libra de pasta de trigo integral corta, del tamaño de un bocado, como fusilli
- 4 tomates grandes, sin corazón, sin semillas y cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 15 hojas frescas de albahaca, ralladas



PREPARACIÓN

- Ponga a hervir 4 cuartos de agua en una olla grande a fuego alto. Mientras tanto, unte la berenjena con aceite de oliva y con sal y pimienta al gusto. Ase la bandeja en el horno colocada a 4 pulgadas del elemento calefactor, volteando una vez, hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 7 minutos en total; enfriar a temperatura ambiente. Cortar en trozos pequeños.
- Batir el jugo y la ralladura de limón, 1/2 cucharadita de sal, 1 diente de ajo y las hojuelas de pimiento rojo en un tazón grande; mezcle 1/3 taza de aceite en un chorro lento y constante hasta que mezcle.
- Agregue la pasta al agua hirviendo. Cocine hasta que la pasta esté al dente y escurra. Vuelva a batir el aderezo para mezclar; agregue la pasta, la berenjena, el tomate, el ajo restante y la albahaca; revuelva para mezclar bien. Deje enfriar a temperatura ambiente, ajuste los condimentos y sirva. (Puede cubrirse con una envoltura de plástico y refrigerarse durante 1 día)

ADAPTADA DE

cooksillustrated.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/21

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

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1 cup (165g)

Amount per serving
Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 331mg	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.