



EGGPLANT PARMESAN

PREP TIME: 40 minutes

SERVING SIZE: 2 eggplant slices

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 2 medium eggplants (2 pounds)
- ¼ teaspoon salt
- 2 teaspoons water
- 2 large eggs, lightly beaten
- 1 cup whole-wheat bread crumbs
- 3 tablespoons Parmesan cheese
- 1 cup marinara sauce, lower sodium
- 1 cup shredded mozzarella cheese, part-skim
- Cooking spray



PREPARATION

1. Slice each eggplant crosswise into 8 slices. Place the eggplant slices on a paper towel lined baking pan or cutting board. Use ¼ teaspoon of the salt to sprinkle slices and wait 30 minutes.
2. Preheat oven to 475 ° F. Coat a baking sheet with cooking spray and set aside.
3. Rinse slices under cool water and gently squeeze out excess water. Lay paper towels on a cutting board and layer slices to help soak up water and pat dry.
4. Combine 2 teaspoons of water and eggs in a bowl and whisk. In a separate bowl, combine bread crumbs and parmesan. Dip eggplant slices in egg mixture and then into breadcrumb mixture, gently pressing to stick
5. Arrange dipped eggplant slices onto prepared baking sheet and coat with cooking spray. Bake at 475 ° F for 10 minutes.
6. Turn eggplant slices and top evenly with marinara sauce and mozzarella. Bake for another 10 minutes or until cheese is melted and lightly browned.
7. Serve warm with whole wheat pasta or vegetable noodles!

SOURCE

myrecipes.com/recipe/eggplant-zucchini-parmesan
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2 Eggplant Slices

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 230mg 10%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 141mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 306mg 6%

*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 10/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



BERENJENAS A LA PARMESANA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 rodajas de berenjena

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas (2 libras)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de agua
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 taza de pan integral rallado
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 1 taza de salsa marinara, baja en sodio
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- Spray de aceite para cocinar

PREPARACIÓN

- Corte cada berenjena en 8 rebanadas. Coloque las rebanadas de berenjena en una bandeja para hornear o tabla para cortar, forrada con toallas de papel. Use ¼ cucharadita de sal para espolvorear las rodajas y espere 30 minutos.
- Precale el horno a 475 ° F. Aplique el spray de aceite para cocinar a una bandeja para hornear y deje a un lado.
- Enjuague bien las rebanadas con agua fría y exprima con cuidado el exceso de agua. Coloque toallas de papel en una tabla para cortar y cubra las rebanadas para ayudar a absorber el agua y seque.
- Combine 2 cucharaditas de agua y huevos en un tazón. En otro tazón, combine el pan rallado y el queso parmesano. Pase las rodajas de berenjena por la mezcla de huevo y la mezcla de pan rallado, presionando suavemente para pegar.
- Coloque las rebanadas de berenjena en la bandeja para hornear y cúbralas con aceite. Hornee a 475 ° F durante 10 minutos.
- Voltee las rodajas y cúbralas con la salsa marinara y queso mozzarella. Hornee por otros 10 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore.
- ¡Sirva caliente con pasta de trigo integral o fideos de verduras!

FUENTE

myrecipes.com/recipe/eggplant-zucchini-parmesan

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size 2 Eggplant Slices	
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 141mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 306mg	6%

*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. Rev10/18

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