



SPICY EGGPLANT STIR-FRY

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 8 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 2 medium eggplants, julienned & peeled
or 5 small eggplants cut into rounds
- ½ onion, diced
- 2 garlic cloves, minced
- 1 red bell pepper, diced
- ½ cup unsalted cashews
- ¼ cup fresh cilantro
- 1 teaspoon olive oil
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon sriracha
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 teaspoon fish sauce

PREPARATION

1. If using 2 medium eggplants, peel and julienne. If using 5 small eggplants, simply slice into rounds. Mince garlic and dice peppers and onions. Wash cilantro and set aside.
2. Whisk together sriracha, brown sugar, soy sauce and fish sauce in a medium bowl.
3. Heat olive oil in a medium sauté pan on medium high heat. Add onions and peppers and cook for 2 minutes. Add garlic and cashews and cook for 2 more minutes
4. Add eggplant and cook for 3 minutes, or until soft, while stirring and slowly adding the sauce.
5. Top with fresh cilantro and serve with brown rice.

ADAPTED FROM

<https://www.bonappetit.com/recipe/spicy-chicken-lettuce-wraps>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (148g)

Amount per serving
Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 114mg	2%

*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



SALTEADO DE BERENJENA PICANTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 8 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas, peladas y cortadas en julienne o 5 berenjenas pequeñas en rodajas
- ½ cebolla, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- ½ taza de anacardos sin sal
- ¼ taza de cilantro fresco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soya de sal reducida
- 1 cucharada de sriracha
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharadita de salsa de pescado



PREPARACIÓN

- Si use 2 berenjenas medianas, las pele y corte en julienne. Si use 5 berenjenas pequeñas, simplemente las corte en rodajas. Corte en picados el ajo, y corte en cubitos el pimiento y la cebolla. Lave el cilantro y lo reserve.
- En un tazón mediano, bate juntos la sriracha, el azúcar moreno, la salsa de soya, y la salsa de pescado.
- Caliente una sartén de salteada a fuego medio-alto y agregue el aceite. Agregue la cebolla y el pimiento y cocine por 2 minutos. Agregue los anacardos y el ajo y cocine por 2 minutos más.
- Agregue la berenjena y cocine por 3 minutos, o hasta que sea suave, mientras la revuelva y agregue la salsa lentamente.
- Adorne con el cilantro y sirva con arroz integral.

ADAPTADA DE

<https://www.bonappetit.com/recipe/spicy-chicken-lettuce-wraps>

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 1/2 cup (148g)

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 13g 5%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 7g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 12mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 114mg 2%

*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