



# Eggplant Pizza Bites

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 15 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 4 slices**

**Cost: \$7.19 per recipe, \$1.80 per serving**

## Ingredients

- 1 large eggplant, cut into ½-inch rounds
- Olive oil for brushing
- Black pepper to taste
- 1 cup marinara sauce (low-sodium or no salt added)
- 1 cup shredded reduced fat mozzarella cheese
- ¼ cup finely sliced basil

## Directions

- 1) Preheat oven broiler to high.
- 2) Brush sides of each eggplant slice with oil. Place on baking sheet and season with black pepper.
- 3) Broil eggplant on top oven rack for five minutes and then flip over. (Broil three more minutes.)
- 4) Remove from oven when eggplant is tender and slightly charred on both sides.
- 5) Top each round with marinara and basil, then sprinkle with mozzarella.
- 6) Broil three minutes until cheese is melted and serve.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 slices</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 224mg	<b>15%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 650mg	<b>15%</b>

\*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.



### Money-Saving Tip:

Buy vegetables that are in-season for a low-cost option.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about  
nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Bocaditos de Pizza de Berenjena

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 15 minutos**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de porción: 4 rebanadas**

**Costo: \$7.19 por receta, \$1.80 por porción**

## Ingredientes

- 1 berenjena grande, cortada en rodajas de ½ pulgada
- Aceite de oliva para untar
- Pimienta negra al gusto
- 1 taza salsa marinara (baja en sodio o sin sal agregada)
- 1 taza queso mozzarella bajo en grasa, rallado
- ¼ taza albahaca rebanada finamente

## Preparación

- 1) Precaliente el asador del horno a alto.
- 2) Unte con un cepillo los lados de cada rodaja de berenjena con aceite. Coloque en una bandeja para hornear y sazone con pimienta negra.
- 3) Ase la berenjena en la rejilla superior por cinco minutos y después voltee. (Ase por tres minutos más)
- 4) Retire del horno cuando la berenjena esté tierna y ligeramente carbonizada por los dos lados.
- 5) Agregue marinara y albahaca a cada rodaja y rocíe con mozzarella.
- 6) Ase por tres minutos hasta que el queso se derrita y sirva.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 slices</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 224mg	<b>15%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 650mg	<b>15%</b>

\*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.



**Consejo para ahorrar dinero:**  
 Compre verduras de temporada para una opción de bajo costo.

THE  
 UNIVERSITY  
 OF RHODE ISLAND  
 web.uri.edu/SnapEd



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Mini Pizzas de Berinjela

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 4 fatias

Custo: \$7.19 por receita, \$1.80 por porção

## Ingredientes

1 berinjela grande, cortada em rodela de ½ polegada

Azeite para pincelar

Pimenta-do-reino a gosto

1 copo de molho marinara (com baixo teor de sódio ou sem adição de sal)

1 copo de queijo mozzarella com teor de gordura reduzido, ralado

¼ copo de manjericão em fatias finas

## Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno em temperatura alta.
- 2) Pincele cada lado de cada fatia de berinjela com óleo. Coloque na assadeira e tempere com pimenta-do-reino.
- 3) Coloque a berinjela na grelha superior do forno e grelhe por cinco minutos e depois vire. Grelhe mais três minutos.
- 4) Retire do forno quando a berinjela estiver macia e ligeiramente chamuscada dos dois lados.
- 5) Cubra cada rodela com marinara e manjericão e polvilhe com mussarela.
- 6) Grelhe três minutos até o queijo derreter e sirva.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **4 slices**

Amount per serving

**Calories 150**

% Daily Value\*

Total Fat 6g **8%**

Saturated Fat 3.5g **18%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg **7%**

Sodium 200mg **9%**

Total Carbohydrate 15g **5%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 9g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 224mg **15%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 650mg **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.



## Dica para economizar dinheiro:

Compre vegetais da estação para uma opção de baixo custo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
**1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.