

Eggplant Stir Fry

4 Servings

Ingredientes

- 2 **eggplant**, peeled and cubed
- 1 **zucchini**, thinly sliced
- 1 cup **green bell pepper**, cut into strips
- 2 **onion**, sliced
- 3 tablespoons **Italian salad dressing**, low fat
- 2 cups **cherry tomatoes**
- 2 cups cooked **brown rice**



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 230
Total Fat: 2.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 7g
Sodium: 115mg
Carbohydrates: 49g
Fiber: 11g

Instructions

1. Place eggplant, zucchini, green bell pepper, onions and salad dressing into a skillet.
2. Stir lightly to combine and cook over low heat until tender.
3. Stir in cherry tomatoes and cook for 3-5 minutes. Serve over ½ cup cooked brown rice.

Berenjenas Salteadas

4 Porciones

Ingredientes

- 2 **berenjenas**, peladas y picada en cubitos
- 1 **calabacín**, en tajadas finas
- 1 taza de **pimiento/chile dulce verde**, cortado en tiras
- 2 **cebollas**, cortadas en tajadas
- 3 cucharadas de **aderezo Italiano**, bajo en grasa
- 2 tazas de **tomates tipo cherry**
- 2 tazas de **arroz integral** cocinado



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 230
Grasa Total: 2.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 7g
Sodio: 115mg
Carbohidratos: 49g
Fibra: 11g

Preparación

1. Coloque la berenjena, calabacín, pimiento, cebolla y aderezo en una sartén grande.
2. Combine bien y cocine sobre fuego bajo hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Agregue los tomates y cocine 3-5 minutos.
4. Sirva sobre ½ taza del arroz.

