

## Eggplant and Red Pepper Dip

Yield : 8 servings

### Ingredients

- 1 large **eggplant**, peeled and chopped
- 2 **red pepper**, chopped
- 1 small **onion**, chopped
- ¼ tsp **garlic powder**
- 2 Tbs **vegetable oil**
- 1 tsp **oregano**
- 1 tsp **basil**
- ¼ tsp **salt**

### Instructions

1. Put all the ingredients in a large bowl. Stir together.
2. Spread the ingredients on a baking tray.
3. Bake at 400°F for 45 minutes. While the dip is baking, stir it a few times.
4. When the eggplant is lightly browned and soft, take the dip out of the oven.
5. Let the dip cool for at least 10 minutes.
6. Put the dip the blender. Blend until smooth.
7. Serve the dip cold or at room temperature.



### **Nutrition Information**

Serving Size: 2 Tablespoons

Calorías: 69  
Total Fat: 4g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 1g  
Sodium: 75mg  
Carbohydrates: 9g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 3g

## Dip de Berenjena y Chile Dulce Rojo

8 porciones

### Ingredientes:

- 1 **berenjena** grande
- 2 **chiles dulces rojos**
- 1 **cebolla** pequeña
- ¼ cucharadita de **ajo en polvo**
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 cucharadita de **orégano**
- 1 cucharadita de **albahaca en polvo**
- ¼ cucharadita de **sal**

### Preparación:

1. Vierta todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien.
2. Distribuya los vegetales en una cazoleja para meter al horno.
3. Hornee a 400°F por 45 minutos. Mientras se cocina, mezcle un par de veces.
4. Saque del horno cuando la berenjena este un poco dorada.
5. Deje enfriar 10 minutos.
6. Vierta los vegetales en una licuadora o procesador de alimentos y licúe hasta que esté uniforme.
7. Sirva el dip frío o a temperatura ambiente.



### **Información Nutricional**

Tamaño de porción: 2 cucharadas

Calorías: 69  
Grasa Total: 4g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 1g  
Sodio: 75mg  
Carbohidratos Totales: 9g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 3g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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)

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT