

## Eggplant Stir Fry

Yield : 4 servings

### Ingredients

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



### Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 230

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 0g

Protein: 6g

Sodium: 90mg

Carbohydrates: 50g

Added Sugar: 1g

Fiber: 9g

### 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 cooked brown rice.

## Salteado de Berenjenas

4 porciones

### Ingredientes

- 2 **berenjenas** peladas y picadas en cubos
- 1 **calabacín** en rodajas finas
- 1 taza **pimiento** verde cortado en tiras
- 2 **cebollas** en rodajas
- 3 cucharadas **aderezo italiano** bajo en grasa
- 2 cucharadas **tomates "cherry"**
- 2 cucharadas **arroz integral**, cocinado



### Información Nutricional

Tamaño de porción: 1½ tazas

Calorías: 230

Grasa Total: 3g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 6g

Sodio: 90mg

Carbohidratos: 50g

Azúcar Agregada: 1g

Fibra: 9g

### Preparación

1. Coloque la berenjena, el calabacín, el pimiento verde, la cebolla y el aderezo para ensalada en una sartén.
2. Mezcle ligeramente para combinar y cocine a fuego lento hasta que quede tierno.
3. Agregue los tomates "cherry" y cocine de 3 a 5 minutos. Sirva sobre arroz

