

Eggplant



Season: Summer and spring

Selection: When skin is an even glossy color, and eggplant is firm.

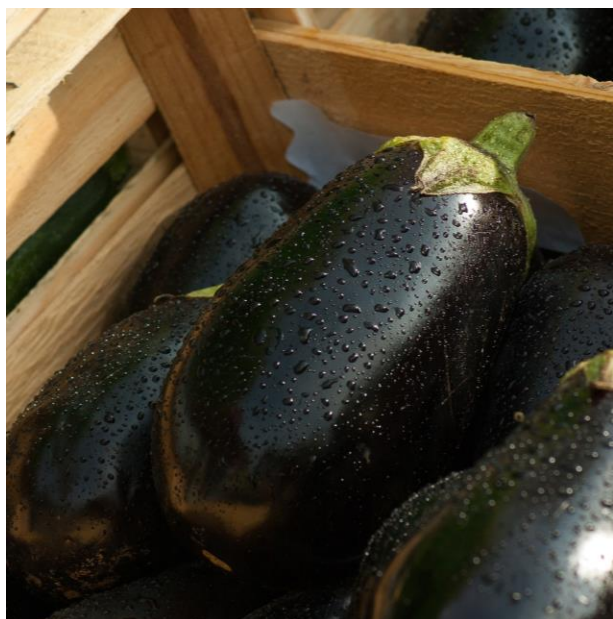
Growing Tip: Begin by seed on heat mat indoors in Jan. or Feb. for spring harvest.

Storage: Keep in refrigerator for up to a week. Wash when ready to use.



ntfb.org/nutrition-services

Berenjena



Temporada: Verano y primavera

Selección: Cosecha cuando la piel es de un color uniforme y brillante, y la berenjena es firme.

Consejo de cultivo: Comience por la semilla en estera de calor en interior en enero o febrero para la cosecha de primavera.

Almacenamiento: Mantener en el refrigerador hasta por una semana. Lavar cuando esté listo para usar.



ntfb.org/nutrition-services

Sauteed Eggplant Pasta



Servings: 6
Time: 30 minutes



Scan QR Code for more recipes!

INGREDIENTS:

- 16 oz. whole wheat rotini pasta
- 3 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 large eggplant, diced
- 1 (14.5 oz.) can diced tomatoes with basil, garlic, and oregano
- 1/2 teaspoon black pepper
- Shredded Parmesan for garnish

DIRECTIONS:

1. In a large pot, cook pasta according to package directions. Set aside. Toss with olive oil to prevent sticking.
2. Heat oil in a large nonstick skillet over medium heat.
3. Add onions and garlic, cook until onions are translucent, stirring occasionally.
4. Add eggplant, cook 5-7 minutes or until tender, stirring occasionally.
5. Add undrained tomatoes and pepper to skillet. Cook an additional 2 minutes or until hot.
6. Serve eggplant mixture over whole wheat pasta. Sprinkle with cheese and serve!

Pasta de berenjena salteada



Porciones: 6
Tiempo: 30 minutos



¡Escanea el código QR para obtener más recetas!

INGREDEINTES:

- 16 onzas de pasta rotini de trigo integral
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 berenjena grande, cortada en cubos
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos con albahaca, ajo y orégano
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Parmesano desmenuzado para decorar

PREPARACIÓN:

1. En una olla grande, cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Reservar. lngs con aceite de oliva para evitar que se pegue.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio.
3. Agregue las cebollas y el ajo, cocine hasta que las cebollas estén translúcidas, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue la berenjena, cocine de 5 a 7 minutos o hasta que esté tierna, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue los tomates y la pimienta sin esquivar a la sartén. Cocine 2 minutos o hasta que esté caliente.
6. Sirva la mezcla de berenjena sobre pasta de trigo integral. ¡Espolvorea con queso y sirve!