

Eggplant Parmesan

Total time: 60 minutes

Servings: 2-3

Ingredients

- 1 large eggplant peeled
- 1 jar of marinara sauce
- 2 cups shredded mozzarella cheese
- Italian seasoning to taste

Directions

- Preheat oven to 350 degrees F. Thinly slice the peeled eggplant.
- Layer eggplant and other ingredients arranging it to leave the cheese as the external layer.
- Cover with foil and bake 45 minutes. Take the foil off for the last 5 minutes of baking.

Because food makes
tomorrow possible.

Berenjena a la Parmesana

Tiempo total: 60 minutos

Servicios: 2-3

Ingredientes

- 1 berenjena grande pelada
- 1 lata de salsa marinara
- 2 tazas de queso mozzarella
- Sazonador italiano al gusto

Direcciones

- Precaliente el horno a 350 grados F. Corte en lacas finas la berenjena ya pelada.
- Acomode los ingredientes por capas comenzando con la berenjena y haga lo mismo con los otros ingredientes de manera que el queso sea la ultima capa expuesta.
- Cubra con papel aluminio y hornee por 45 minutos. Los últimos 5 minutos hornee sin el papel aluminio.

Because food makes
tomorrow possible.



Eggplant and Tomato Soup

Total time: 60 minutes

Servings: 4

Ingredients

- 2 (10.75 ounce) cans condensed tomato
- 2 medium eggplants
- ½ cup chicken/vegetable broth

Directions

- Cook eggplants at 350 degrees F for 30-40 minutes until soft.
- Scoop out insides and puree eggplant.
- Stir tomato soup and pureed eggplant together and bring to a boil.
- Simmer for 5 minutes and slowly add chicken/vegetable broth to thin soup to taste.

FEEDING
Tampa Bay

Because food makes
tomorrow possible.



Sopa de Berenjena y Tomate

Tiempo total: 60 minutos

Servicios: 4

Ingredientes

- 2 (10.75 onzas) de tomate condensado
- 2 berenjenas medianas
- ½ tazas de caldo de pollo/vegetales

Direcciones

- Cocine las berenjenas a 350 grados F en el horno por 30-40 minutos hasta ablandar.
- Remueva la pulpa de la berenjena cocida y conviértala en un puré.
- Cocine hasta hervir el tomate condensado junto con el puré de berenjenas.
- Hierva a fuego lento y añada lentamente el caldo de pollo/vegetales para diluir la sopa a su gusto.

FEEDING
Tampa Bay

Because food makes
tomorrow possible.





Eggplant Lasagna

Total time: 60-70 minutes
Servings: 6

Ingredients

- 3 medium eggplants thinly sliced
- 1 tablespoon. of olive oil
- 3 minced garlic cloves
- 1 yellow onion chopped
- 1 jar of marinara sauce
- 2 cups of cheese (your choice),
- Salt and pepper to taste.
- Optional: ground protein of choice (meat/tofu/beans)

Directions

- Season with salt the sliced eggplants on both sides and let them sit for 20 minutes. Pat dry the eggplant slices with a paper towel.
- In a medium heat skillet add oil and minced garlic along with chopped onions and sauté until translucent to finally add marinara sauce to warm it up. If adding protein, cook the protein before adding the marinara sauce.
- In a large baking dish spread a small amount of marinara sauce, layer eggplant, cheese, and sauce or protein mixture. Repeat these steps until all ingredients are used.
- Cover with foil and bake at 400 degrees for 35 minutes.

FEEDING
Tampa Bay

Because food makes
tomorrow possible.



Lasaña de Berenjena

Tiempo total: 60-70 minutos
Servicios: 6

Ingredientes

- 3 berenjenas medianas en lascas finas
- 1 cucharada de aceite de olive
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 cebolla amarilla picadita
- 1 lata de salsa marinara
- 2 tazas de queso de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: proteína molida de su selección (carne/tofu/frijoles)

Direcciones

- Sazone con sal las lascas de berenjena por ambos lados y deje reposar por 20 minutos. Séquelas con papel toalla
- En un sartén a fuego mediano añada el ajo y la cebolla y sofría hasta estar translucidas para finalmente añadir la salsa marinara. Si va a añadir proteína, cocine la proteína antes de añadir la salsa marinara.
- En una cazuela de hornear esparza un poco de salsa marinara, coloque en capas las lascas de berenjena, queso, y la mezcla de salsa o proteína. Repita estos pasos hasta acabar los ingredientes.
- Cubra con papel aluminio y hornee a 400 grados por 35 minutos.

FEEDING
Tampa Bay

Because food makes
tomorrow possible.

