

try new dishes with your family

You will find new favorites that your family will enjoy in future summers.

Bake eggplant dippers. Serve cabbage slaw made with fresh cabbage and carrots. Bake kale chips. Roast pea pods for a side dish or snack. Enjoy a spinach berry smoothie.

Ask local farmers at the market for their favorite recipes.



eggplant dippers

- 2 small eggplants
- 8 ounces nonfat plain yogurt
- ¼ cup grated parmesan cheese
- spaghetti sauce or pizza sauce

1. Rinse eggplant and cut into ¼ inch slices.
2. Spray a metal baking sheet with a cooking spray.
3. Dip each eggplant slice in yogurt, coating only one side of the slice.
4. Place eggplant slices in single layer on the baking sheet with yogurt side up. Sprinkle with parmesan cheese.
5. Bake in a 450° oven for 10 to 12 minutes.
6. Serve with warm spaghetti sauce or pizza sauce for dipping.

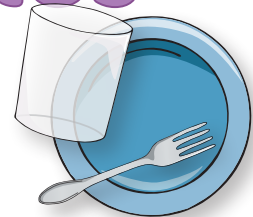
Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

pruebe nuevos platos con su familia

Encontrará nuevos platos preferidos que su familia podrá disfrutar por muchos veranos más.

Hornee lonjas de berenjena. Sirva ensalada de col hecha con col fresca y zanahorias. Hornee chips de kale. Grille arvejas en su vaina para comer como guarnición o bocadillo.

Disfrute de un batido de espinaca y frutos rojos. **Pregunte a los productores locales del mercado cuáles son sus recetas preferidas.**



lonjas de berenjena

- 2 berenjenas pequeñas
- 8 onzas de yogur natural descremado
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- salsa de espagueti o pizza

1. Lave las berenjenas y córtelas en lonjas de ¼ pulgada de espesor.
2. Rocíe una placa de metal con rocío vegetal.
3. Cubra cada lonja de berenjena en yogur, cubriendo sólo un lado de la lonja.
4. Coloque las berenjenas en una sola capa sobre la placa para horno, con el lado del yogur hacia arriba. Coloque queso parmesano encima.
5. Hornee a 450° durante 10 a 12 minutos.
6. Sirva con salsa tibia para espagueti o pizza.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.