

Sautéed Eggplant with Basil

Serves 4

Equipment

- Saucepan

Ingredients

- 4 cups eggplant, diced
- 1 garlic clove, diced
- ½ tablespoon vegetable oil
- 1 cup of water
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- ½ teaspoon honey or sugar
- ½ cup fresh basil, chopped
- Salt and pepper to taste
- Optional: ¼ jalapeño, seeded and diced

Directions

1. Heat oil in a large pan over medium heat. Add garlic and jalapeño, if using. Cook for 2 minutes, stirring often.
2. Add eggplant and stir. Add water, cover pan, and cook until eggplant is soft, about 7 minutes. (Add extra water if needed.)
3. Add soy sauce and honey, and stir. Turn off heat. Add basil, salt and pepper. Mix well.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Eggplants contain fiber, which helps to keep you regular.

Salteado de berenjena con albahaca

4 porciones

Equipo

- Sartén

Ingredientes

- 4 tazas de berenjena, cortada en dados
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- ½ cucharadita de miel o azúcar
- ½ taza de albahaca fresca, picada
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: ¼ jalapeño, sin semillas y picado

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y el jalapeño, si lo usa. Cocine durante 2 minutos, revolviendo frecuentemente.
2. Añada la berenjena y revuelva. Agregue el agua, tape la sartén y cocine hasta que la berenjena esté tierna, alrededor de 7 minutos. (Añada más agua si es necesario).
3. Agregue la salsa de soya y la miel, y revuelva. Apague el fuego. Añada la albahaca, la sal y la pimienta. Sirva caliente.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Las berenjenas contienen fibra, que lo ayudan a mantener la regularidad intestinal.