

# SURPRISE FRIES (EGGPLANT DIPPERS)

**NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 10 "FRIES", MAKES 4 SERVINGS):**

*385 calories; 58.5 grams carbohydrate; 10.6 grams fat; 16.4 grams protein; 14.3 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.16**

---

## INGREDIENTS

2 medium eggplants  
2 tsp canola or olive oil  
1 tsp Italian seasoning  
½ tsp salt  
¼ tsp ground black pepper  
1¼ cups breadcrumbs  
½ cup Parmesan cheese  
4 egg whites, lightly beaten  
Cooking spray  
2 cups marinara sauce

## DIRECTIONS

Preheat the oven to 400°F. Spray 2 sheet pans with cooking spray. Next, cut off the ends of the eggplant, and then slice the eggplant into ¼ inch "fry size" strips. Place eggplant sticks in a large bowl with the oil, Italian seasoning, salt, and pepper. Toss until the eggplant is coated. Next, place the egg whites in one medium bowl and then combine the breadcrumbs and parmesan cheese in another bowl. Finally, with a few sticks at a time, dip the sticks into the egg whites and then the breadcrumb mixture. Place the sticks on the baking sheets and place in the oven. Cook for 15 minutes, and then flip and cook for another 10 minutes, or until crispy and golden brown. Remove from oven and serve with warm marinara sauce.

---



*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# BERENJENAS PARA UNTAR

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 10 "PALITOS")**

*385 calorías; 58.5 gramos carbohidratos; 10.6 gramos grasa; 16.4 gramos proteína; 14.3 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$6.16

---

## INGREDIENTES

2 berenjenas medianas  
2 cucharaditas de aceite de oliva o canola  
1 cucharadita de sazón italiana  
½ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta  
1¼ tazas de migas de pan  
⅓ taza de queso parmesano  
4 claras de huevo, ligeramente batidas  
Aceite de cocina en aerosol  
2 tazas de salsa marinara

## PREPARACIÓN

Precalente el horno a 400°F. Rocíe 2 bandejas con aceite en aerosol. Luego, corte los extremos de la berenjena, y después rebane la berenjena en tiras de ¼ de pulgada “tamaño para freír”. Coloque los palitos de berenjena en un bol grande con el aceite, la sazón italiana, sal, y pimienta. Revuelva hasta que la berenjena esté bien cubierta. Luego, coloque las claras de huevo en un bol mediano y después combine las migas de pan y el queso parmesano en otro bol. Finalmente, tome algunos palitos a la vez, sumerja los palitos en las claras de huevo y luego en la mezcla de migas de pan. Coloque los palitos en las bandejas y llévelos al horno. Cocine por 15 minutos, y luego voltéelos y cocínelos por otros 10 minutos, o hasta que estén crujientes y dorados. Retire del horno y sirva con salsa marinara caliente.

---



**brighter**bites®

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites