

BABA GHANOUSH



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

INGREDIENTS

- 2 MEDIUM EGGPLANTS
- 2 TABLESPOONS TAHINI
- 1-2 CLOVES GARLIC, MINCED
- 2 TABLESPOONS OLIVE OIL
- 2 TABLESPOONS LEMON JUICE (ABOUT HALF A LEMON)
- SALT AND PEPPER TO TASTE
- OPTIONAL TOPPINGS: SMOKED PAPRIKA, CHILI FLAKES, CHOPPED PARSLEY

INSTRUCTIONS

1. **Roast the Eggplant:** Preheat the oven to 450°F (230°C) or prepare a grillfire. Cut the eggplants in half lengthwise and place them face down on a baking sheet (or grill, cut side down). Roast for 30-40 minutes, until the skin is charred and the flesh is soft.
2. **Peel the Eggplant:** Once cooled, use a fork to separate the eggplant flesh from the skin. Discard the skin or add to compost pile.
3. **Mash and Mix:** In a mixing bowl, mash the eggplant flesh with a fork. Add tahini, garlic, olive oil, and lemon juice. Stir until smooth. Season with salt and pepper.
4. **Serve:** Drizzle olive oil on top and sprinkle with optional toppings like smoked paprika or chili flakes.

Serving Size: 1/4 Cup
[Serves 6]
AMOUNT PER SERVING

110 Calories
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 1.2g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 120mg
Total Carbohydrate: 6g
Dietary Fiber: 2.5g
Sugars: 2g
Protein: 2g

STORAGE TIPS:

Refrigerate: Store baba ghanoush in an airtight container for up to 4-5 days.

Freeze: Freeze in small containers or bags for up to 3 months. Thaw overnight in the fridge before use.

SCRAP USE:

Eggplant Skins: Dehydrate eggplant skins & blend into a powder to add to soups or vegetable stock for extra flavor.

Lemon Peels: Use lemon zest in baking, or infuse the peel in water for a refreshing drink.

WAYS TO SERVE BABA GHANOUSH:

As a Dip: Serve with whole-grain pita, raw vegetable sticks (cucumbers, carrots, bell peppers), or baked tortilla chips.

As a Spread: Use baba ghanoush as a sandwich or wrap spread instead of mayo or butter.

On Salads: Add a dollop to salads for extra flavor and texture.

In Grain Bowls: Add to a grain bowl with quinoa, roasted vegetables, and chickpeas for a Mediterranean-style meal.

As a Side: Serve alongside grilled fish, chicken, or kebabs for a balanced meal.



WHY THIS RECIPE IS HEART-HEALTHY & DIABETES-FRIENDLY:

Low in Saturated Fat: Baba ghanoush is made primarily with vegetables and heart-healthy olive oil, reducing saturated fat intake, which supports cardiovascular health.

Rich in Fiber: Eggplants are a great source of dietary fiber, which helps improve blood sugar control by slowing down glucose absorption. Fiber also supports heart health by lowering cholesterol.

Antioxidants: Eggplants contain compounds like nasunin and flavonoids, which help protect cells from oxidative stress—a contributor to heart disease and diabetes complications.

Healthy Fats: Olive oil and tahini provide monounsaturated fats, which can help reduce bad cholesterol [LDL] and increase good cholesterol [HDL], promoting heart health.

Low Glycemic Load: This recipe has a low glycemic impact, making it a great choice for managing blood sugar levels.



ADDITIONAL USES FOR EGGPLANT:

Grilled Eggplant:

Slice the eggplant into 1/2-inch rounds. Brush both sides with olive oil and season with salt and pepper. Grill over medium heat for 5-7 minutes per side until charred and tender. Serve as a side or use in sandwiches, salads, or wraps.

Eggplant Stir-Fry:

Cube the eggplant into 1-inch pieces. Heat a tablespoon of oil in a wok or skillet over medium-high heat. Add the eggplant and stir-fry for 5-7 minutes until golden. Add soy sauce, garlic, and vegetables like bell peppers or onions. Stir-fry for another 3-4 minutes. Serve over brown rice or quinoa.

Eggplant Parmesan:

Slice eggplant into 1/2-inch rounds. Lightly bread with whole-wheat breadcrumbs and bake at 400°F for 20 minutes until golden. Layer baked eggplant with marinara sauce and mozzarella in a baking dish. Bake at 375°F for 25 minutes until bubbly. Serve with a green salad.

Roasted Eggplant:

Cut eggplant into cubes and toss with olive oil, salt, pepper, and herbs like rosemary or thyme. Spread on a baking sheet and roast at 400°F for 25-30 minutes, stirring halfway. Serve as a side dish or mix into grain bowls or pasta dishes.

Eggplant “Meatballs”:

Roast or steam an eggplant until soft, then mash with a fork. Mix the mashed eggplant with breadcrumbs, minced garlic, fresh herbs (like parsley), and a beaten egg. Form into balls and bake at 375°F for 20 minutes. These make a great vegetarian option for spaghetti, sandwiches, or even as an appetizer with marinara sauce.

RECETA DE BABA GHANOUSH



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

INGREDIENTES:

- 2 BERENJENAS MEDIANAS
- 2 CUCHARADAS DE TAHINI
- 1-2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA [APROXIMADAMENTE MEDIA LIMA]
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- COBERTURA OPCIONAL: PIMENTÓN AHUMADO, HOJUELAS DE CHILE, PEREJIL PICADO

INSTRUCCIONES:

1. **Hornear la berenjena:** Precaliente el horno a 450°F o prepare la parrilla/fuego. Corte las berenjenas a lo largo por la mitad y póngalas boca abajo en una charola para hornear [o en la parrilla, con el lado que se cortó hacia abajo]. Hornee 30-40 minutos, hasta que la cáscara esté dorada y la pulpa esté suave.
2. **Pelar la berenjena:** Cuando se enfría, use un tenedor para separar la pulpa de la cascara. Elimine la cascara o úsela para composta.
3. **Aplastar y revolver:** En un recipiente, aplaste la pulpa de la berenjena usando un tenedor. Añada el tahini, ajo, aceite de oliva y jugo de lima. Revuelve hasta que quede uniforme. Sazone con sal y pimienta.
4. **Servir:** Añada aceite de oliva por encima y las coberturas opcionales como pimentón ahumado y hojuelas de chile.

Información nutricional (por porción, aproximadamente 1/4 de taza. Rinde para 6 porciones)

Calorías: 110
Grasa total: 9 g
Grasa saturada: 1.2 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 120 mg
Carbohidratos totales: 6 g
Fibra dietética: 2.5 g
Azúcares: 2 g
Proteínas: 2 g

CONSEJOS PARA SU ALMACENAMIENTO:

Conserve el baba ghanoush en el refrigerador en un recipiente hermético por 4 o 5 días.

Consérvelo en el congelador en bolsas o recipientes pequeños hasta por 3 meses. Antes de consumir, deje que se descongele en el refrigerador durante la noche.

APROVECHAR LOS SOBRANTES:

Cáscara de berenjena: Deshidrate las cáscaras de berenjena y muélalas en la licuadora hasta convertirlas en polvo, para agregar a sopas y caldos de verduras y obtener más sabor.

Cáscaras de lima: Use la ralladura de lima en alimentos horneados o remoje la cáscara en agua y tendrá una bebida refrescante.

MANERAS DE SERVIR BABA GHANOUSH:

Como dip: Sirvalo con pan pita integral, verduras crudas cortadas a lo largo (pepinos, zanahorias, pimientos dulces) o totopos de tortilla horneada.

Para untar: Baba ghanoush puede untarse en un sándwich o un wrap en lugar de mayonesa o mantequilla.

En ensaladas: Añada una cucharada a las ensaladas para obtener más sabor y textura.

En un tazón de cereal: Agréguelo a un tazón de cereales con quinoa, verduras asadas y garbanzos para tener una comida estilo mediterráneo.

Como guarnición: Sirvalo con pescado a la parrilla, pollo o kebabs para tener una comida equilibrada.



RECETA DE BABA GHANOUSH



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

POR QUÉ ESTA RECETA ES SALUDABLE PARA EL CORAZÓN Y ES RECOMENDABLE PARA DIABÉTICOS:

Baja en grasas saturadas: El baba ghanoush se prepara principalmente con vegetales y aceite de oliva que es saludable para el corazón. Al reducir la ingesta de grasas saturadas, esto favorece la salud cardiovascular.

Rico en fibra: Las berenjenas son una gran fuente de fibra dietética y ayudan a mejorar el control del azúcar en la sangre al disminuir la absorción de glucosa. La fibra también beneficia la salud del corazón, reduciendo el colesterol.

Antioxidantes: La berenjena contiene compuestos como la nasunina y los flavonoides, que ayudan a proteger las células contra el estrés oxidativo que puede conducir a enfermedades cardíacas y complicaciones por diabetes.

Grasas saludables: El aceite de oliva y el tahini aportan grasas monoinsaturadas, que pueden ayudar a reducir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL), favoreciendo la salud del corazón.

Carga glucémica baja: Esta receta tiene un impacto glucémico bajo y esto la convierte en una excelente opción para controlar los niveles de azúcar en la sangre.



OTRAS RECETAS CON BERENJENA:

Berenjena a la parrilla:

Corte la berenjena en rodajas de 1/2 pulgada. Unte aceite de oliva en ambos lados de cada rodaja y sazone con sal y pimienta. Ase las rodajas a fuego medio por 5 a 7 minutos de cada lado hasta que quede dorada la cáscara y tierna la pulpa. Sirva como guarnición o úselo en sándwiches, ensaladas o wraps.

Berenjena salteada:

Corte la berenjena en cuadros de 1 pulgada. Caliente una cucharada de aceite en un wok o sartén a fuego medio-alto. Añada la berenjena y saltéela por 5 a 7 minutos hasta que quede dorada. Agregue la salsa de soya, ajo y verduras como pimientos dulces o cebolla. Saltee por 3 a 4 minutos más. Sírvese sobre arroz integral o quinoa.

Berenjena parmesana:

Corte la berenjena en rodajas de 1/2 pulgada. Empanice las rodajas ligeramente con pan molido integral y hornee a 200°C por 20 minutos hasta que se doren. En un recipiente para hornear, coloque capas de berenjena, salsa marinara y queso mozzarella. Hornee a 375°F por 25 minutos hasta que se formen burbujas en la superficie. Sírvese con ensalada verde.

Berenjena asada:

Corte la berenjena en cuadritos y mézclela con aceite de oliva, sal, pimienta y hierbas de olor como el romero o tomillo. Coloque los cubitos de berenjena en una charola para hornear y hornee a 400 °F por 25 a 30 minutos, revolviéndolos a la mitad del tiempo de horneado. Sirva la berenjena asada como guarnición o mézclela en un tazón de cereales o un plato de pasta.

"Albóndigas" de berenjena:

Ase o cocine al vapor una berenjena hasta que quede blanda, hágala puré con un tenedor. Mezcle el puré de berenjena con pan molido, ajo picado, hierbas frescas (por ej. el perejil) y un huevo. Forme las albóndigas y hornéelas a 375°F por 20 minutos. Tendrá una excelente opción vegetariana para acompañar espaguetis y sándwiches, o puede servir las como aperitivo con salsa marinara.