

BERENJENA



¿CÓMO ES EL SABOR?

Cuando se cocina, la berenjena es suave y rica con una textura cremosa.

¿CÓMO LAS ELIJO?

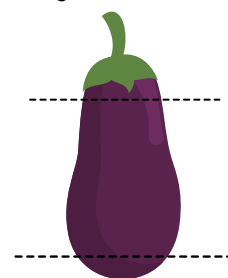
Elija una berenjena pesada, firme y brillante que no tenga manchas suaves. Las berenjenas están disponibles durante todo el año en el supermercado pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Julio a Octubre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene entera y sin lavar en una bolsa plástica en el refrigerador. Use dentro de 5-7 días.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave las berenjenas para eliminar la suciedad.
2. Corte ambos extremos de cada berenjena.
3. Deje la piel ya que contiene muchos nutrientes.
4. Corte de acuerdo con la receta indicada.



Corte en círculos y **ase a la parrilla**, corte en trozos pequeños y **ase en el horno, saltee** con sus verduras favoritas, agregue rodajas en un **sándwich**, corte en tiras y hornee para berenjenas fritas, haga **berenjenas a la parmesana** ... ¡y mucho más!

BOCADITOS DE PIZZA DE BERENJENA

Ingredientes:

1 berenjena grande, cortada en rodajas de 1/2 pulgada
Aceite de oliva para untar
Pimienta negra en polvo, al gusto
1 taza salsa marinara (baja en sodio o sin sal agregada)
1 taza queso mozzarella rallado
1/4 taza albahaca rebanada finamente

Preparación:

1. Precaliente el asador del horno a alto.
2. Con un cepillo, unte los lados de cada rodaja de berenjena con aceite. Coloque en una bandeja para hornear y sazone con pimienta negra.
3. Ase la berenjena en la rejilla superior por cinco minutos y después voltee. Ase por tres minutos más.
4. Retire del horno cuando la berenjena esté tierna y ligeramente carbonizada por los dos lados.
5. Agregue marinara y albahaca a cada rodaja y rocíe con mozzarella.
6. Ase por tres minutos hasta que el queso se derrita



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Cubra sus rodajas de berenjenas con sal para firmar la carne y absorber los jugos. Deje reposar durante una hora, luego lave para eliminar la sal y prepare.