

BERINJELA



QUAL É O SABOR?

Quando cozida, a berinjela é suave, saborosa com uma textura cremosa.

COMO EU ESCOLHO?

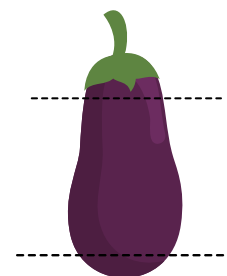
Escolha uma berinjela pesada, firme e brilhante, livre de pontos macios. Berinjelas estão disponíveis durante todo o ano no supermercado, mas podem ser encontradas localmente na alta temporada de julho a outubro.

COMO EU A ARMAZENO?

Armazene inteira e sem lavar em um saco plástico na geladeira. Use dentro de 5 a 7 dias.

COMO FAÇO PARA PREPARAR?

1. Lave as berinjelas para remover toda sujeira.
2. Corte as duas extremidades de cada berinjela.
3. Deixe a pele, pois contém muitos nutrientes.
4. Corte de acordo com a receita utilizada.



Corte em rodelas e **grelhe**, corte em pedaços pequenos e **asse** no forno, **refogue** com seus legumes favoritos, adicione algumas fatias em um **sanduíche**, corte em tiras e **asse** para fazer palitos de berinjela. Faça berinjela à parmegiana...e muito mais!

MINI PIZZAS DE BERINGELA

Ingredientes:

- 1 berinjela grande, cortada em rodelas de 1/2 polegada
- Azeite para pincelar
- Pimenta preta, a gosto
- 1 copo de molho tomate marinara (com pouco sódio ou sem adição de sal)
- 1 copo de queijo mussarela ralado
- 1/4 copo de manjericão em fatias finas

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno pra grelhar (broil) no alto.
2. Pincele os lados de cada fatia de berinjela com azeite. Coloque na assadeira e tempere com pimenta do reino.
3. Grelhe a berinjela na grelha de cima por 5 minutos e depois vire. Grelhe mais 3 minutos.
4. Retire do forno quando a berinjela estiver macia e um pouco dourada de ambos os lados.
5. Cubra cada rodada com molho e manjericão e polvilhe com mussarela.
6. Grelhe 3 minutos até o queijo derreter e sirva.



Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Cubra as rodelas de berinjela com sal para firmar e absorver a água. Deixe descansar por uma hora, depois lave para remover o sal e prepare.