



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Berenjena

Compre y Ahorre

✿ Elija berenjenas que se sientan firmes y pesadas para su tamaño, con piel brillante y lisa. Busque tallos que estén verdes y firmes.

✿ Evite las berenjenas con moretones, piel opaca y arrugada, o tallos con moho o blandos.

✿ Elija berenjenas de tamaño pequeño a mediano. Las berenjenas grandes y maduras son más propensas a tener la piel más gruesa, semillas más grandes y un sabor amargo.

✿ La berenjena puede estar disponible en las tiendas todo el año pero tendrá el mejor sabor cuando está de temporada. En Oregón, la temporada usualmente es de julio a octubre.

*La berenjena es una buena fuente de fibra,
que ayuda con la digestión y puede reducir
el riesgo de enfermedades del corazón.*



Tipos de Berenjena

✿ La berenjena morada que se encuentra en la mayoría de las tiendas a menudo se llama berenjena globo.

✿ Otras variedades que puede cultivar o encontrar en los mercados de agricultores incluyen ovaladas, largas, delgadas y redondas. Los colores varían de blanco y verde a rosa, morado o negro. Algunas tienen rayas de color.

✿ Disfrute todas las variedades a la plancha, asadas, salteadas o sofritas. La berenjena va bien con muchos sabores.

Almacene Bien Desperdicie Menos

✿ Para obtener la mejor calidad, planea usar la berenjena a los pocos días de comprarla o cosecharla.

✿ La berenjena se guarda mejor en un lugar fresco (50 grados F) fuera de la luz solar y en un recipiente con flujo de aire. Se puede almacenar de 4 a 7 días en el frente del

refrigerador para protegerla de un enfriamiento excesivo.

✿ La berenjena demasiado madura puede tener un sabor amargo. Para reducir el amargo, pele la piel, córtela a su gusto y retire las semillas grandes. No es necesario agregar sal antes de cocinar, como suele recomendarse.

✿ Enjuague con agua fría de la llave y corte justo antes de usar. No remueva la cáscara para obtener más fibra y nutrientes o quítela con un pelador de verduras.

✿ Congele las berenjenas en recipientes herméticos para un almacenamiento más prolongado. Coloque las piezas cocidas en una bandeja para hornear, congele hasta que estén firmes y luego empaque. También puede triturar berenjenas cocidas antes de congelarlas. Para obtener la mejor calidad, utilícelas en un plazo de 8 meses.



Disfrute la Berenjena

Rebanada de Pizza de Berenjena

Ingredientes:

- 1 **berenjena** globo (pele si desea)
- 1 taza **salsa de tomate para pasta** (pruebe la Salsa de Tomate para Pasta Rápida de Héroe de Alimentos)
- ¾ de taza de **queso mozzarella** rallado
- 2 cucharadas de **migas de pan**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.
3. Rebane la berenjena en rodajas de aproximadamente ½ pulgada de grosor. Coloque las rebanadas en la bandeja para hornear.
4. Cubra cada rodaja de berenjena con una cucharada de salsa. Espolvoree una cucharadita de queso encima de la salsa y ½ cucharadita de migas de pan sobre el queso.
5. Hornee por 15 a 20 minutos hasta que se haya derretido el queso y las migas de pan estén doradas.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota:

- Sirva como guarnición o bocadillo, o en un sándwich.

Rinde 8 rebanadas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Visite FoodHero.org/es para obtener más recetas deliciosas de berenjena.

Salsa de Berenjena

Ingredientes:

- 1 **berenjena** globo o 2 a 3 berenjenas más pequeñas
- ¼ de taza de **tahini**
- 3 a 4 cucharadas de **jugo de limón amarillo**
- 2 a 3 dientes de **ajo**, finamente picado o ½ a ¾ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de **sal**
- 2 cucharadas de **perejil** o cilantro picado (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear o cubra la bandeja con papel aluminio.
3. Perfore la berenjena entera con un cuchillo o tenedor en 8 a 10 sitios. Coloque en una bandeja para hornear o rostice hasta que la berenjena colapse y se ablande, aproximadamente 45 minutos. Voltee después de aproximadamente 20 minutos. Las berenjenas más pequeñas tardarán menos tiempo.
4. Enfríe la berenjena durante 10 a 15 minutos. Quite el tallo y la piel y ponga en la basura o compost. Coloque la berenjena cocida en un tazón mediano o licuadora. Agregue el resto de los ingredientes y revuelva o mezcle hasta que quede sin grumos.
5. Vierta la mezcla en un tazón para servir y espolvoree con perejil, si lo desea.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota:

- ¿No tiene tahini? Use 2 cucharadas de crema de cacahuete suave y 2 cucharadas de aceite vegetal.

Rinde 1½ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar berenjena bajo agua de la llave.
- colocar rodajas de berenjena en una bandeja para hornear.
- cubrir las rodajas de berenjena con salsa, queso y migas de pan.