



Berenjena

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Para evitar la decoloración, corte justo antes de la preparación.
- En el pasado, las recetas de berenjena sugerían ser cortadas y salar antes de la preparación para reducir su amargura. Las variedades modernas son mucho menos amargas y ya no requieren este paso.
- Cocine al horno una berenjena entera dejándola de agujero. ¡Son un buen fondero 40 minutos. Agregue berenjena en cubos a salteados, brochetas o sopas. Rodajas de berenjena asada puede ser un sustituto de fideo en la lasaña o como un sustituto de pollo para berenjena parmesano.

2 Compras y Almacenamiento

- Busque pequeñas y medianas berenjenas que se sientan pesadas para su tamaño. Evite las berenjenas arrugadas, mallugadas o piel agrietada.
- Para la mejor duración, almacene en el refrigerador hasta por una semana, y enjuague antes de usarla.

1 Nutrición:

- La berenjena es alta en vitaminas B, potasio y fibra. La Vitamina B ayuda a convertir alimentos en energía en nuestro cuerpo y son importantes para mantener la sangre y las células saludables. El potasio es un mineral con un rol importante en el equilibrio de líquidos en las células del cuerpo. La fibra ayuda a mantener la digestión regular, controla el azúcar en la sangre y reduce el colesterol.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.U.U. (USDA siglas en inglés). Para más información sobre SNAP y para cómo poder aplicar, visite la página YourTexasBenefits.com