



Berenjena



Por qué comer berenjena:

- Alta en fibra, vitaminas B, y muchos minerales.
- Buena manera de añadir sustancia a un plato sin añadir muchas calorías.

Como almacenar y cuando descartar:

- Se pueden almacenar en un sitio fresco si la va a usar en uno a dos días; idealmente puede almacenar en el refrigerador por unos días.
- Descarte cuando la mayoría de la berenjena está blanda o tiene hongo.

Salsa “Dip” de Berenjena Asada

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 3 cucharadas de jugo de limón 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 berenjena mediana 1/2 taza de yogur griego natural
 1 cucharadita de cebolla en polvo 1/4 cucharadita de sal y pimienta

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450 grados F.
2. Lave la berenjena y córtela en ruedas de 1/2 pulgada.
3. Rocíe levemente una bandeja de hornear con aceite en aerosol. Coloque la berenjena en una camada. Hornée en el horno precalentado por 10 minutos. Voltée las berenjenas y cocine otros 10 minutos.
4. Deje que la berenjena se enfríe. Ponga en la licuadora, coloque la berenjena (con la cáscara), ajo en polvo, cebolla en polvo, jugo de limón, yogur, pimienta, y sal en la licuadora. Mezcle hasta que esté suave. Si no tiene licuadora, corte la berenjena cocida en trocitos y luego añada y revuelva los ingredientes adicionales.
5. Sirva con vegetales picados o totopos.

Notas del cocinero:

- Use cebolla fresca picadita y ajo molido en lugar de los polvos. Slatée la cebolla y ajo en un poco de aceite a fuego bajo mientras cocina la berenjena. Cocine hasta que esté blanda y caramelizada.

Guías Rápidas:

- Lave bien la berenjena en agua fría antes de usarla. Remueva el tallo con un cuchillo afilado.
- Espolvoree con una pizca de sal o remoje las ruedas de berenjena en agua con sal para remover los compuestos que causan el sabor amargo.
- La puede usar entera, en cubos, o en rebanadas, en una variedad de recetas y las semillas son comestibles.

Datos de Nutrición

Porción 1/2 taza, en cubos 82g (82g)

Cantidad por porción	
Calorías 20	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos totales 5g	2%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcar 2g	
Proteína 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 3%
Calcio 1%	Hierro 1%

*El % Valor Diario (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías diaria. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

Ensalada de Pasta con Tomate y Berenjena Asada

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

1 pinta de tomates uva 3 cucharadas de aceite de canola
1 berenjena mediana 2 cucharadas de vinagre
1/4 cucharadita de sal 1/2 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de oregano seco 1 taza pasta de trigo integral
1 cucharada de perejil seco o 1/2 taza de perejil fresco

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Enjuague la berenjena y los tomates.
3. Cote la berenjena en cubos de 1/2 pulgada. Pique el perejil.
4. Rocíe una bandeja de hornear con aceite en aerosol. Coloque la berenjena y los tomates en una camada. Aplique una capa leve de aceite a los vegetales. Hornee por 10-12 minutos, hasta que estén blandos.
5. Mientras los vegetales estan horneando, ponga una olla de agua a hervir. Añada la pasta al agua. Cocine por 8-10 minutos o hasta tierno. Escurra la pasta y deje enfriar.
6. Mezcle la pasta, la berenjena y los tomates asados, el perejil, el aceite vinagre, el oregano, la sal y la pimienta.

Notas del Cocinero:

- Tope con queso parmesano rallado.
- Puede sustituir los vegetales con otros que tenga disponibles para hacer una pasta deliciosa.
- Ensaladas de pasta preparadas con vinagre son más bajas en grasa que las que usan mayonesa.

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Busque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cuál es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuánto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbó y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria: VEGETALES 2 1/2 TAZAS



FRUTAS 2 TAZAS

