

Qué hacer con... Berenjena



- Utilizar lo antes posible. La berenjena se puede poner amarga. Generalmente, se conserva hasta durante 5 días.
- Almacenar la berenjena cocida o cruda en el refrigerador. No colocar en el freezer.
- Existen diferentes colores de berenjenas: negra, morada, verde o blanca. Y muchas formas y tamaños.
- Tiene un sabor leve. La berenjena toma los sabores de los alimentos con los que se cocina.
- Utilizar en:
 1. Platos de pasta (o en lugar de pasta)
 2. Salteados
 3. Cazuelas
- Pasos para preparar berenjena:
 1. Lavar
 2. Cortar los extremos
 3. Cortar en la forma deseada
 4. Agregar sal y dejar reposar durante 15 minutos para que “transpire.” Esto ayuda a disminuir la cantidad de aceite que necesita.
 5. Enjuagar la sal, luego realizar alguno de los siguientes:
 - Hornear
 - Cocinar a la parrilla
 - Cocinar al vapor
 - Saltear

Información nutricional general:

- Buena fuente de fibra





Recetas Berenjena

Información nutricional para 1 taza cruda:

Vitamina A < 1% DV*
Vitamina C ~ 2% DV
Potasio ~ 3 % DV
Calcio < 1% DV
Fibra ~ 10% DV

*DV = Valor Diario

Ratatouille de Berenjena

Ingredientes:

- 1 berenjena, en rodajas
- 2 calabacitas, en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla, en rodajas
- 1 pimiento, sin corazón y en rodajas
- 3 tomates, en dados
- 1 diente de ajo, en dados
- 1 cucharadita de orégano deshidratado
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada

Preparación:

- Colocar la berenjena y la calabacita en un colador, espolvorear con sal y mezclar ligeramente. Dejar escurrir durante al menos 30 minutos. Enjuagar y secar con papel de cocina.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva sobre calor medio-alto. Agregar la cebolla y saltear hasta que esté translúcida, aproximadamente 3 minutos.
- Incorporar el pimiento, los tomates, la berenjena, la calabacita, el ajo, la sal, el orégano y la albahaca. Reducir el calor, cubrir y hervir a fuego lento 30-45 minutos hasta que los vegetales se encuentren cocinados completamente.



Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 serving (259.03g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	4%
Potassium 593mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(Receta adaptada de <https://eatSMARTmovemoreva.org/recipes/eggplant-ratatouille/>)

Vegetales Italianos Mixtos

Ingredientes:

- 2 tomates, picados
- 1 berenjena, en rodajas
- ½ pimiento, picado
- ¼ taza de aderezo italiano para ensalada, reducido en calorías
- ¼ taza de queso parmesano, rallado y reducido en grasa

Preparación:

- Mezclar los vegetales y el aderezo para ensalada en una fuente apta para microondas.
- Cocinar los vegetales en el microondas en potencia fuerte durante 10 minutos, revolviendo cada 2-3 minutos.
- Espolvorear el queso parmesano sobre los vegetales y dejar que se derrita antes de servir.



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 serving (173.88g)
Amount per serving	
Calories	45
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	2%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 80mg	6%
Iron 1mg	4%
Potassium 397mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(Receta adaptada de <https://eatSMARTmovemoreva.org/recipes/italian-mixed-vegetables/>)



www.buylocalvirginia.org

ShopSmart EatSmart

Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program • 4-H



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.