

Un guía fácil sobre

LAS BERENJENAS



La berenjena cruda puede ser ligeramente amarga con una textura esponjosa. Aunque se pueda comer cruda, la berenjena se disfruta con mayor frecuencia cocida.

La berenjena cocida tiene un sabor suave y absorbe fácilmente los sabores de otros alimentos.



Cómo Prepararlas

Precalentar el horno a 400°F. Cortar el tallo y desecharlo. Cortar la berenjena en rodajas de 1 pulgada. Extender los trozos de berenjena uniformemente en una bandeja para hornear engrasada y sazonar con ajo y condimento italiano. Asar 20 minutos por lado o hasta que esté dorada.



Corta las berenjenas y agrégalas a tu plato de comida salteada favorito.



Cómo Refrigerarlas

Cruda

- Refrigerar la berenjena entera envuelta en una toalla de papel y en una bolsa de plástico en el cajón para verduras hasta por 7 días.
- La berenjena también se puede cortar y escaldar, o hacer puré y congelar hasta por 6 meses.

Cocida

- Refrigerar hasta por 5 días. Cubrir ligeramente con jugo de limón para evitar oxidación.



Cómo Seleccionarlas

✓ Elige berenjena con piel suave y brillante de color uniforme. Debe ser firme y pesada.

✗ Evita elegir aquellas con manchas marrones o blandas.

! Para asegurarte de que la berenjena esté madura, presiona ligeramente tu dedo contra la piel. Si deja una huella, está madura.

! Las berenjenas más pequeñas tienden a ser más dulces y tiernas, con menos semillas.

CONSEJO

Disfruta de la berenjena con piel para obtener más fibra, vitaminas y minerales