

## Información nutricional

La berenjena es una gran fuente de:

- Fibra para una **sana digestión**.
- Antioxidantes para mantener un **cuerpo y cerebro sanos**.
- Ciertos componentes que se cree tienen beneficios para el **corazón**.
- Cobre, vitaminas C y B6 y ácido fólico para tener un **corazón y cerebro sanos**.

**La berenjena se puede:**

- Hornear
- Asar
- Freír
- Hacer a la parrilla
- En el microondas
- En escabeche
- En puré
- Utilizar como sustituto de la carne

# BERENJENA



### ¿Qué es?

La berenjena es una verdura que pertenece a la familia de las Solanáceas al igual que el tomate, pimientos dulces y papas. Esta verdura puede tener varias formas y tamaños, y en general es morada, blanca o negra.

### ¿A qué sabe?

La berenjena es una verdura esponjosa que tiene un sabor ligeramente amargo. Va muy bien con especias, salsa de tomate, curry, mantequilla o simplemente con un poco de ajo y sal.

## Curiosidades sobre la berenjena

- La berenjena se cultiva y come alrededor de todo el mundo. Algunos países a los que les gusta particularmente la textura y el sabor de la berenjena son Italia, Grecia, Turquía y Francia.
- Thomas Jefferson cultivó la berenjena en su huerta. Se cree que él la introdujo a los Estados Unidos.
- La berenjena recibe su nombre en inglés porque ciertas variedades de la planta se parecen mucho a un huevo.
- Algunas personas pueden tener una reacción alérgica al comer berenjenas u otras verduras Solanáceas (papas, tomates, pimientos dulces). Evitar comer estos alimentos si se sospecha la posibilidad de tener alguna alergia.



hopelink  
Helping people. Changing lives.

## CÓMO

**ELEGIR:** Elegir la berenjena que es firme, con una piel suave sin moretones o picaduras.

**GUARDAR:** Poner la berenjena sin lavar en una bolsa de plástico y guardarla en una frigorífico durante algunos días. La berenjena es muy frágil y se daña fácilmente.

**PREPARAR:** Lavar la berenjena antes de cortarla. Quitar los dos extremos y cortarla en rebanadas según la receta. Las berenjenas grandes o con la piel blanca en su mayoría pueden tener la piel dura. Quitarla antes de cortar la berenjena.



Preparado por voluntarios de Hopelink

### Referencias

1. Eggplant cover photo: NellieMcS / Foter / CC BY-NC-SA. Foter.com
2. Eggplant. Whfoods.com
3. Eggplant. <http://www.agmrc.org/>
4. Salting eggplant photo. <http://makelifespecial.com/>
5. Eggplant dish photo. [www.tasteofhome.com](http://www.tasteofhome.com)

# COMO PREPARAR LA BERENJENA



## “Sudar” la berenjena

La berenjena tiene un alto contenido de agua que puede dejar los platos mojados. Para evitarlo, siga las instrucciones para “sudarla”.

1. Una vez que la berenjena esté cortada en la forma y tamaño deseados, ponerla en un colador en la pila.
2. Espolvorearla con una capa ligera de sal y dejarla 30 minutos.
3. Antes de cocinarla, lavar y secar la berenjena. La berenjena está “sudada” y lista para cocinar.

## Berenjena con salsa de tomate

### Ingredientes

- 1 berenjena mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate o de espagueti
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado (opcional)

Poner la rejilla del horno tan alto como sea posible. Precalentar el horno en modo asar.

1. Cortar la berenjena en rebanadas de una media pulgada de grosor. Ponerla en una fuente para el horno. Aplicar aceite. Espolvorear con sal y pimienta.
2. Asar de 3 a 4 minutos por cada lado o hasta que esté tierna. Tener cuidado para que no se queme. Tener cuidado ya que ¡estará muy caliente!
3. Mientras, calentar la salsa de tomate con el ajo en polvo. Ponerla encima de la berenjena. Espolvorear con el queso si se desea.

Se puede agregar a una pasta para una comida completa.



hopelink  
Helping people. Changing lives.