

# BERENJENA

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Las berenjenas pertenecen a la misma familia que tomates y papas.
- Las berenjenas tiene piel oscura y brillante con pulpa blanca y semillas pequeñas comestibles.
- Elija berenjenas que son pequeñas y delgadas. La pulpa de la berenjenas se pone amarga cuando se madura.
- Elija berenjenas firmes y de color brillante. Si no son así, son viejas.
- 1 taza de berenjena cocida contiene:
  - 10% de su valor diario recomendado de fibra para ayudar con la digestión saludable.
  - 6% de su valor diario recomendado de manganeso para ayudar el cuerpo a producir y usar las enzimas.



## PREPARAR

Lave y corte los extremos. La piel es comestible y muy sabroso. Si va a cocinar la berenjena entera, perfora con pequeños huecos alrededor.

Pruebe la berenjena:

- *Horneado*
- *A la parrilla* a fuego medio
- *Cocido al vapor* en la estufa
- *Salteado* con otros vegetales

## GUARDAR

- Guarde las berenjenas enteras en el refrigerador durante 5-7 días.
- No corte las berenjenas antes de guárdalos porque se malogran rápidamente.