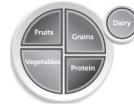




# EGGPLANT



## NUTRITION

- Low in calories.
- Fiber: helps reduce blood cholesterol levels and may lower your risk of heart disease.



## SELECTION

- Choose eggplants that are heavy for their size and without cracks or discolorations.



## STORING

- Store eggplants in the refrigerator crisper drawer. Use within 5-7 days.



## CLEANING

- Rinse under cool running water right before use.



## PREPARING

- Eggplant can be pureed, roasted, used as a dip, put into soups, grilled, stuffed or used in stir fry.
- While the skin of a small young eggplant is edible, the skin becomes bitter on larger or older eggplants and should be peeled.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education->

## RATATOUILLE

- |   |   |
|---|---|
| 2 tablespoons canola oil                      | 1 yellow onion, sliced                      |
| 3 garlic cloves, minced                       | 2 bell peppers (green, red, or yellow)      |
| 1 eggplant (peeled and cut into 1 inch cubes) | 1 can diced tomatoes, undrained (15 ounces) |
| 1 teaspoon dried basil                        | 1/2 teaspoon black pepper                   |
| 1/2 cup chopped parsley                       |   |

1. Heat oil in a large saucepan and saute onion, garlic, bell peppers and eggplant until tender, about 15 minutes.
2. Add tomatoes and basil, cook about 10 minutes. Add pepper and parsley before serving.
3. Serve hot. Cover and refrigerate within 2 hours.





# BERENJENA

(Eggplant)



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Es baja en calorías.
- Tiene fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas.



### CÓMO SELECCIONAR

- Escoja berenjenas que sean pesadas para su tamaño y que no tengan grietas ni decoloraciones.



### CÓMO SE CONSERVA

- Conserva las berenjenas en el cajón para verduras del refrigerador. Consúmelas dentro de 5 a 7 días.



### CÓMO SE LAVA

- Enjuague con agua corriente fría justo antes de usar.



### CÓMO SE PREPARA

- Con la berenjena se puede hacer puré, asar, usar como salsa, poner en sopas, asar a la parrilla, saltearla o rellenar.
- Aunque la piel de una berenjena pequeña es comestible, la piel de berenjenas más grandes o muy maduras es amarga y debe pelarse.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education->

## PISTO (RATATOUILLE)

2 cucharadas de aceite de canola  
 3 dientes de ajo, picados  
 1 berenjena (pelada y cortada en cubos de 1 pulgada)  
 1 cucharadita de albahaca seca  
 1/2 taza de perejil picado

1 cebolla amarilla, en rodajas  
 2 Pimientos (verdes, rojos o amarillos)  
 1 lata de tomates cortados en cubitos, sin escurrir (15 onzas)  
 1/2 cucharadita de pimienta negra

1. Caliente el aceite en una cacerola grande y saltee la cebolla, el ajo, los pimientos y la berenjena hasta que esté blanda, unos 15 minutos.
2. Agregue los tomates y la albahaca, cocine por 10 minutos. Agregue la pimienta y el perejil antes de servir.
3. Sirva caliente. Cubra y refrigere dentro de 2 horas.



Adaptado de [www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org). Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin Madison, Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).