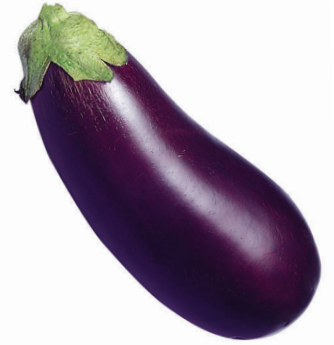


Berenjenas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija berenjenas con la piel suave y sin partes blandas.
- Para preparar berenjenas, enjuáguelas, córtelas la parte superior y pélelas si lo desea.
- Puede guardar berenjenas frescas en el refrigerador por hasta 4 días.
- Las berenjenas contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Berenjena con orégano

Ingredientes:

- 2 berenjenas sin la parte superior
- 3/4 taza de pan rallado
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 1/2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de polvo de ajo (opcional)
- 1 cucharadita de albahaca seca (opcional)
- 1 cucharadita de orégano seco (opcional)
- 2 tomates picados

Instrucciones:

1. Precaliente la parrilla o el horno a 450°F.
2. Pulverice una bandeja para horno con rocío para cocinar antiadherente.
3. Corte cada berenjena en 6 trozos largos. Coloque la berenjena en la fuente para horno y pulverícela con rocío para cocinar antiadherente.
4. Ase hasta que la berenjena esté dorada, aproximadamente 2 minutos. Dé vuelta las berenjenas y cocínelas del otro lado hasta que estén doradas, aproximadamente 2 minutos.
5. En un bol mediano, mezcle el pan rallado, el queso, el aceite, el polvo de ajo, la albahaca y el orégano.
6. Corone las berenjenas con tomates y la mezcla con pan rallado. Ase hasta que el pan rallado esté dorado, aproximadamente 1 minuto. ¡Disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Salsa de verano

Ingredientes:

- 1 1/2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata (28 onzas) de puré de tomates o tomates machacados
- 1 cucharadita de albahaca seca (opcional)
- 1 cucharadita de orégano seco (opcional)
- 1 berenjena picada
- 1 cebolla picada
- 1 calabacín picado
- 1 taza de champiñones picados

Instrucciones:

1. Coloque 1/2 cucharada de aceite en una olla mediana a fuego medio. Agregue el ajo y cocine hasta que se dore.
2. Añada la lata de tomates, la albahaca y el orégano. Revuelva y haga hervir. Baje el fuego y siga cocinando durante 15 minutos.
3. Caliente el aceite restante en una sartén grande a fuego medio. Agregue las verduras picadas. Tape y cocine hasta que las verduras estén blandas. Revuelva con frecuencia.
4. Agregue la salsa de tomate a las verduras cocidas y continúe la cocción a fuego bajo durante 15 minutos.
5. Sirva sobre pastas o arroz. ¡Disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Consejos rápidos

- Utilice berenjena cortada en cubos como ingrediente de acompañamientos con verduras cocidas o de entradas.
- Fría, saltee, hornee o ase berenjenas cortadas.
- ¡Las berenjenas quedan muy bien a la parrilla! Corone las berenjenas con aceite, sal y pimienta y colóquelas sobre la parrilla caliente.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Rinde 6 porciones.

Rinde 6 porciones.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!