

Eggplant

Key Points

- For the best buy, choose an eggplant with smooth skin and no soft spots.
- To prepare eggplant, rinse, cut off the tops and peel, if desired.
- To keep fresh, store eggplants in the refrigerator for up to 4 days.
- Eggplants contain fiber, which helps to keep you regular.

Eggplant with Basil

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 jalapeno, seeded and diced
2 garlic cloves, diced
8 cups diced eggplant
2 tablespoons low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
1 cup chopped basil
Salt and pepper, to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pan over medium heat. Add jalapeno and garlic and cook for 2 minutes. Stir often.
2. Add eggplant and stir. Add 1 cup water, cover pan, and cook until eggplant is soft, about 6-7 minutes. Add extra water if needed.
3. Add soy sauce and honey and stir. Turn off heat.
4. Add basil and stir. Add salt and pepper to taste.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from thaitable.com

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
1 cup chopped bell pepper
2 garlic cloves, diced
8 cups chopped eggplant
3 cups chopped fresh tomatoes
1 tablespoon fresh or 2 teaspoons dried thyme
Salt and pepper, to taste

Directions:

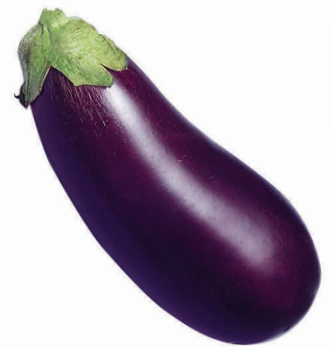
1. Heat oil in a large pot over medium heat. Add onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add garlic and cook 1 minute. Add eggplant and cook 5 minutes more.
3. Add tomatoes and thyme, stir and bring to a boil. Reduce heat to low and cook until sauce thickens and eggplant is fully cooked, about 15 minutes. Add salt and pepper to taste. Stir often.
4. Serve hot or warm and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from nytimes.com



Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Quick Tips

- Use diced eggplant as an ingredient in cooked vegetable side dishes or entrees.
- Fry, sauté, bake or grill sliced eggplant.
- Eggplant is great on the grill! Top eggplant with oil, salt and pepper and place on hot grill.
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

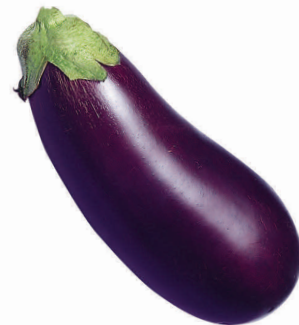
Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

"This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Berenjena

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 albahaca

Ingredientes:

1 cucharada aceite vegetal
1/2 jalapeño, sin semillas y picado
2 dientes de ajo picados
8 tazas de berenjena cortada
2 cucharadas de salsa china de soya, bajo en sodio
1 cucharadita de miel o azúcar
2 tazas albahaca
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue el jalapeño y ajo y cocine por 2 minutos. Revuelve frecuentemente.
2. Coloque berenjena y revuelva. Añada 1 taza de agua, tape el sartén, y cocine hasta la berenjena esta suave, como 6-7 minutos. Añada más agua si es necesario.
3. Agregue la salsa de soya y miel. Revuelva. Quite el fuego.
4. Coloque albahaca y revuelva. Añada sal y pimienta al gusto.
5. Sirva caliente y ¡disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Adaptada de thaitable.com

Estofada de berenjena y tomate

Ingredientes:

1 cucharada aceite
1 taza de cebolla picada
1 taza de pimiento picado
2 dientes de ajo picados
8 tazas berenjenas picadas
3 tazas tomates frescos picados
1 cucharada fresca o 2 cucharaditas secas de tomillo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y pimienta y cocine hasta son suaves.
2. Añada ajo y salte 1 minuto. Agregue la berenjena y cocine 5 minutos más.
3. Agregue los tomates y tomillo, revuelva y hervir. Reduzca el fuego a bajo y cocine hasta la salsa está espesa y la berenjena está bien cocida, como 15 minutos. Revuelva con frecuencia.
4. Agregue la salsa de tomate a las verduras cocidas y continúe la cocción a fuego bajo durante 15 minutos. Añada sal y pimienta al gusto. Revuelva frecuentemente.
5. Sirva caliente o a tiempo y ¡disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Adaptada de nytimes.com

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.

NYC Health Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).