

Berenjena

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Las berenjenas son ricas en antioxidantes que protegen al cuerpo del daño causado por los radicales libres.

- BAJO EN CARBOHIDRATOS
- BAJO EN GRASAS
- ALTO CONTENIDO DE FIBRA

ELEGIR: Elija berenjenas que sean brillantes y suaves, sin manchas blandas.

TIENDA: Puede guardar las berenjenas en un lugar fresco y seco durante dos días después de recibirlas. Pasados los dos días conservarlas en el refrigerador.

PREPARAR: Lavar la berenjena en agua fría y quitarle el tallo. Si la piel te queda amarga puedes pelar la berenjena con un cuchillo o pelador.

Salsa o Guiso: Cocine los trozos de berenjena en salsa de tomate y sirvalos sobre pasta integral. También puede agregar berenjenas al guiso de verduras cerca del final de la cocción.

Al horno: Cortar la berenjena en rodajas. Cubra las rebanadas con queso mozzarella bajo en grasa y salsa marinara y hornee para obtener una versión más saludable de berenjena a la parrillada.

Salsa: Ase entera en el horno, luego triture el interior con ajo, jugo de limón, aceite de oliva y sal para hacer una salsa sabrosa.

0,2g
GRASA

24
CAL

0,8g
PROTEÍNAS

3,4g
FIBRE

5,7g
CARB

*Por 1 taza

Salteado De Berenjenas Asiáticas

INGREDIENTES:

- 1 berenjena grande, pelada y cortada en rodajas
- 3 pimientos morrones (de cualquier color), en rodajas finas
- 1 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de melaza o azúcar moreno
- 1 cucharada de vinagre
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de jengibre
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 1/2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1/2 taza de albahaca tailandesa o italiana fresca en rodajas finas
- 4 tazas de arroz integral cocido caliente

INSTRUCCIONES:

- 1 Cocine las berenjenas, los pimientos y la cebolla en una olla grande a fuego medio durante 8 a 10 minutos hasta que estén suaves. Añade un poco de agua si empiezan a pegarse a la olla.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soja, la melaza o el azúcar moreno, el vinagre, el ajo, el jengibre y la maicena con 1/4-1/2 taza de agua. Agrega esta mezcla y agrega también la mantequilla de maní a la olla.
- 3 Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que la salsa espese. Agrega la mitad de la albahaca.
- 4 Sirva la mezcla de verduras sobre arroz. Espolvorea el resto de la albahaca encima.

