

Cocinando con Berenjenas

Nutrientes Claves

- La berenjena es una excelente fuente de potasio (tiene 300 mg por taza de berenjena cocinada)
- ¡Una taza de berenjena tiene solamente 22 calorías!

Porciones

Media taza de berenjena cocinada equivale a una porción del grupo de los vegetales.

Almacenamiento y Cuidado

La berenjena se puede refrigerar sin cortar y sin lavar, en una bolsa plástica hasta por cuatro días.

También se puede congelar la berenjena pelada y cortada en cubos o en tajadas de 3/4 de pulgada. Cocine al vapor por 2 minutos si son trozos pequeños y delgados o hasta 5 minutos si son trozos gruesos. Enfríe en agua con hielo poniéndole una cucharada de jugo de limón. Escúrralos y séquelos. Empaque en recipientes para congelar, ciérrelos bien y póngalos en el congelador.

Lo que sobra de la comida hecha con berenjena debe ser refrigerado durante las 2 ó 3 horas después de cocinar.

Preparación y Cocimiento

La berenjena es una verdura que funciona como una esponja porque absorbe el aceite y los jugos al cocinarse, por lo tanto mida el aceite (grasa) cuidadosamente. De 1 libra de berenjena salen de 12 a 16 tajadas o 6 tazas en cubos, lo que equivale a 2 tazas de berenjena cocinada.

Berenjena Hervida: Corte en tajadas gruesas de 1/2 pulgada. Rocíe con aceite vegetal poniéndole sal, pimienta y ajo y déjela hervir por 2 minutos en cada lado. Sirve para poner en sándwiches.

Berenjena Empanizada: Córtele en trozos de 1/2 pulgada. Meta las tajadas en harina, luego en huevos ya batidos con un poco de leche y luego en migas sazonadas de pan o de saltinas (sal, pimienta, ajo en polvo, orégano, tomillo y albahaca). Caliente suficiente aceite vegetal cubriendo el fondo de la sartén y frite los trozos hasta que estén dorados en ambos lados; escúrrales el aceite. Sirven para sándwiches o para una merienda rápida.

Berenjena al horno: Pele y corte la berenjena en tajadas de 1/2 pulgada. Póngalas en una bandeja para horno previamente engrasada. Unte la berenjena suavemente con margarina o aceite vegetal y póngale sal y orégano u otros condimentos. Cocine al horno sin cubrirla, a 375° F. de 10 a 12 minutos o hasta que esté tierna cuando le inserte un tenedor. Añádala a la lasaña o a otros platos de pasta.

Usos y Consejos

- mezcle la berenjena cocinada y cortada en trozos con otras verduras sofritas (*stir-fry*)
- cocine la berenjena, córtele en trozos y añádala a su plato de pasta favorito
- añada la berenjena cocinada y cortada en trozos a guisados o a la salsa de espagueti.
- Cocine y pele la berenjena y haga un puré con ajo, aceite vegetal y jugo de limón para untarle al pan.

Fuente de información: Anne Hoisington, OSU Oficina de Extensión, Condado de Multnomah. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>