

Berenjena

La berenjena es una verdura de color morado oscuro lustroso con forma de huevo que tiene carne blanca y una textura carnosa. La berenjena se usa a menudo como sustituto de la carne en los platos debido a su textura.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Las berenjenas están llenas de vitaminas, minerales y fibra. Las berenjenas tienen vitamina C para ayudar a mantener nuestro sistema inmunológico fuerte y ayudar a nuestro cuerpo a sanar rápidamente. La fibra ayuda con la digestión, manteniéndonos llenos y puede ayudar a mantener nuestros corazones saludables.

HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija berenjenas que tengan una piel brillante y suave sin magulladuras ni imperfecciones. Elija las que parezcan pesados para su tamaño y que tengan un tallo verde que no tenga moho. Las berenjenas más pequeñas suelen tener un sabor menos amargo que las berenjenas más grandes.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

Asegúrese de guardar la berenjena en el refrigerador. La pulpa blanca dentro de una berenjena puede volverse marrón rápidamente, así que asegúrese de cortar una berenjena justo antes de usarla.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA 						X	X	X	X	X		
MERCADO 						X	X	X	X	X		

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Haga un ratatouille con pimientos y tomates
- Agregue berenjenas asadas a un sándwich
- Rellene con carne y cereales y hornéelo.
- Ase a la parrilla o al horno y sirva como guarnición
- Agregue berenjena a la lasaña o a una salsa para pasta
- Agregue berenjenas horneadas cortadas o trituradas a un dip como Baba Ganoush
- Cubra una pizza con berenjena
- Corte y agregue a una sopa
- Haga un kebab con berenjenas y otras verduras
- Añádelo a un salteado
- Añádelo a un curry