



# Eggplant

## Storage:

- ◇ Store in the refrigerator.
- ◇ After about 4 days, the eggplant may shrivel.

## Preparation:

- ◇ Trim off the stem end.
- ◇ Peel (optional).
- ◇ Soak (optional). See “Tip.”

## Quick Recipe: *Eggplant Dip*

- ◇ Prick eggplant all over with a fork and bake whole for 30 minutes at 400 degrees until tender.
- ◇ Allow eggplant to cool. Cut open lengthwise and scrape the meat of the eggplant away from the skin.
- ◇ Blend or use a fork to mash cooked eggplant. Add lemon juice and herbs or spices to taste.

[capitalareafoodbank.org/produce-guides](http://capitalareafoodbank.org/produce-guides)

## Nutrition info:

1 cup (99g) boiled eggplant, cubed = 35 calories | 9g carbs | 0g fat | 1g protein | 1mg sodium | 2g fiber



Image by Marjut

**Good for you:** Eggplant is high in fiber! Fiber supports heart and intestinal health and also lowers cholesterol. A large (one pound) eggplant with skin has about half of your daily fiber needs.

## Ways to Use:

- ◇ Use *Eggplant Dip* as a spread on sandwiches and wraps or as a dip for vegetables.
- ◇ Combine *Eggplant Dip* with yogurt and chopped mint. Use as a sauce for chicken or meat kabobs.
- ◇ Add diced sautéed or steamed eggplant to tomato sauce and toss with pasta or top over baked chicken.

**Tip:** Soaking eggplant in salt water before cooking removes bitterness and extra moisture. Slice eggplant lengthwise, soak in cold salted water for 30 minutes and drain.

Together we can solve hunger™



# Berenjena

## Almacenamiento:

- ◇ Guardar en la nevera.
- ◇ Después de unos 4 días, la berenjena puede marchitarse.

## Preparación:

- ◇ Corte el tallo.
- ◇ Pele (opcional).
- ◇ Remoje (opcional). Vea el “Consejo.”

## Receta rápida: *Puré de berenjenas*

- ◇ Clave un tenedor en la berenjena por toda la superficie y póngala en el horno por 30 minutos a 400 grados hasta que esté tierna.
- ◇ Déjela enfriar. Córtele a lo largo y raspe la pulpa de la piel de la berenjena.
- ◇ Prepare un puré con la licuadora o con un tenedor.
- ◇ Añada jugo de limón e hierbas o condimentos a gusto.

[capitalareafoodbank.org/produce-guides](http://capitalareafoodbank.org/produce-guides)

## Información nutricional:

1 taza (99g) de berenjena hervida, en cubos = 35 calorías | 9g carbohidratos | 0g grasa | 1g proteínas | 1mg sodio | 2g fibras



Image by Marjut

**Saludable:** ¡La berenjena tiene un alto contenido de fibra! La fibra es buena para la salud cardíaca e intestinal y también para bajar el colesterol. Una berenjena grande (de medio kilo) con piel proporciona casi la mitad de la cantidad de fibra diaria necesaria.

## Modos de uso:

- ◇ Use el *puré de berenjenas* como aderezo en sándwiches y enrollados o como salsa para mojar verduras.
- ◇ Mezcle el *puré de berenjenas* con yogur y menta picada. Use como salsa para kebab de pollo o carne.
- ◇ Añada rodajas de berenjena salteadas o al vapor en la salsa de tomate y mezcle con pasta o úselas como salsa para pollo al horno.

**Consejo:** Si remoja la berenjena en agua salada antes de cocinar le quita el sabor amargo y la humedad adicional. Corte la berenjena a lo largo, remoje en agua salada durante 30 minutos y escurra.

Together we can solve hunger™