



Eggplant

Varieties: Globe, Italian, Chinese, Fairy Tale, Graffiti, Thia, Indian, Japanese, White, Sicilian, Thai Green



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

1. Prick eggplant all over with a fork and bake whole for 30 minutes at 400°F, or until tender.
2. Allow eggplant to cool. Cut open lengthwise and scrape the meat of the eggplant away from the skin.
3. Prepare a blend using a fork to mash cooked eggplant.
4. Add lemon juice and herbs or spices to taste. Add a very small amount of olive oil to top of dish.

Good for You:

- Eggplant is high in fiber! Fiber supports the heart, digestion and also helps lower cholesterol. A large, about one pound, eggplant with it's skin has about half of your daily fiber needs.
- It is also contains Potassium, Vitamin C, Vitamin B-6 and Antioxidants.

Ways to Use:

- Use eggplant dip as a spread on sandwiches and wraps or as a dip for vegetables.
- Add diced sauteed or steamed eggplant to tomato sauce and toss with pasta or top over baked chicken.
- Add to a stir-fry or curry!

Tip:

- Soaking eggplant in salt water before cooking removes bitterness and extra moisture. Slice eggplant lengthwise, soak in saltier water for 30 minutes and drain.



Eggplant

Varieties: Globe, Italian, Chinese, Fairy Tale, Graffiti, Thia, Indian, Japanese, White, Sicilian, Thai Green



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

1. Prick eggplant all over with a fork and bake whole for 30 minutes at 400°F, or until tender.
2. Allow eggplant to cool. Cut open lengthwise and scrape the meat of the eggplant away from the skin.
3. Prepare a blend using a fork to mash cooked eggplant.
4. Add lemon juice and herbs or spices to taste. Add a very small amount of olive oil to top of dish.

Good for You:

- Eggplant is high in fiber! Fiber supports the heart, digestion and also helps lower cholesterol. A large, about one pound, eggplant with it's skin has about half of your daily fiber needs.
- It is also contains Potassium, Vitamin C, Vitamin B-6 and Antioxidants.

Ways to Use:

- Use eggplant dip as a spread on sandwiches and wraps or as a dip for vegetables.
- Add diced sauteed or steamed eggplant to tomato sauce and toss with pasta or top over baked chicken.
- Add to a stir-fry or curry!

Tip:

- Soaking eggplant in salt water before cooking removes bitterness and extra moisture. Slice eggplant lengthwise, soak in saltier water for 30 minutes and drain.





Berenjena

Variedades: Mundia, Italiano, Chino, Fairy Tale, Graffiti, Tailandesa, Indio, Japones, Blanca, Siciliana, Thai Green



Mantenimiento

- Mantenga en un refrigerador
- Después de 4 días , la berenjena puede marchitar

Preparación:

- Cote el tallo
- Pele (opcional)
- Remojar (opcional). Vea el consejo.

Receta Rápida: Dip de Berenjena

1. Agujerar berenjena con un tenedor y hornea por 30 minutos a 400°F o hasta que este tierna.
2. Deje que la berenjena se enfríe. Corte a lo largo y quite la carne de la berenjena de la cascara.
3. Mezcla la berenjena con un tenedor.
4. Agregue jugo de limon y hierbas or especias a gusto Agregue un poco de aceite de oliva para completar la receta.

Saludable:

- Berenjena tiene bastante fibra! Fibra ayuda el corazón, digestión y ayuda bajar el colesterol. Una berenjena grande, como de una libra, tiene casi la mitad de su necesidad diaria de fibra.
- También tiene potasio, vitamina C, vitamina B-6 y Antioxidantes.

Como Usar:

- Usa dip de berenjena en sándwiches y sándwich enrollado o como dip para vegetales.
- Agregue berenjena picada o al vapor a salsa de tomate mezcla con pasta o sobre pollo horneado.
- Agregue a su stir-fry o curry.

Consejo:

- Remoje berenjena en agua con sal antes de cocinar para quitar amargura y humedad adicional. Corte la berenjena a lo largo, remoje en agua salada por 30 minutos y drené.



Berenjena

Variedades: Mundia, Italiano, Chino, Fairy Tale, Graffiti, Tailandesa, Indio, Japones, Blanca, Siciliana, Thai Green



Mantenimiento

- Mantenga en un refrigerador
- Después de 4 días , la berenjena puede marchitar

Preparación:

- Cote el tallo
- Pele (opcional)
- Remojar (opcional). Vea el consejo.

Receta Rápida: Dip de Berenjena

1. Agujerar berenjena con un tenedor y hornea por 30 minutos a 400°F o hasta que este tierna.
2. Deje que la berenjena se enfríe. Corte a lo largo y quite la carne de la berenjena de la cascara.
3. Mezcla la berenjena con un tenedor.
4. Agregue jugo de limon y hierbas or especias a gusto Agregue un poco de aceite de oliva para completar la receta.

Saludable:

- Berenjena tiene bastante fibra! Fibra ayuda el corazón, digestión y ayuda bajar el colesterol. Una berenjena grande, como de una libra, tiene casi la mitad de su necesidad diaria de fibra.
- También tiene potasio, vitamina C, vitamina B-6 y Antioxidantes.

Como Usar:

- Usa dip de berenjena en sándwiches y sándwich enrollado o como dip para vegetales.
- Agregue berenjena picada o al vapor a salsa de tomate mezcla con pasta o sobre pollo horneado.
- Agregue a su stir-fry o curry.

Consejo:

- Remoje berenjena en agua con sal antes de cocinar para quitar amargura y humedad adicional. Corte la berenjena a lo largo, remoje en agua salada por 30 minutos y drené.

