

# BERENJENA



## ALMACENAMIENTO

Guárdelas en el refrigerador por lo máximo 1 semana.

## AYUDA A SOPORTAR

La digestión.

## CÓMO USAR

Añada berenjena asada y rebanada a una hamburguesa de carne baja en grasa o a un sándwich; añádala a un salteado de verduras.

## COLORES

Púrpura o blanca.

# VERDURAS ASADAS

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 40 minutos

## INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 2 pimientos (chiles campanas)
- 3 cucharaditas de aceite
- ¼ cucharaditas de sal
- ¼ cucharaditas de pimienta negra en polvo
- 1 cucharaditas de vinagre



## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F. Enjuague y seque las berenjenas con una toalla de papel.
2. Corte las berenjenas en tiras de ¼ pulgada de ancho. Corte los pimientos en tiras de ¼ pulgada de a lo largo.
3. Engrase una bandeja de horno con 1 cucharadita de aceite, y ponga la berenjena y el pimiento en la bandeja en una sola capa.
4. En un vaso pequeño, mezcle 2 cucharaditas del aceite, la sal y la pimienta negra, y cubra la berenjena y los pimientos (chiles campanas) con la mixtura de aceite.
5. Cocínelos en el horno por 30 minutos, hasta que las verduras estén blandas. Ponga las verduras en uno plato y cúbralas con un poco de vinagre.

*Adaptada de "Cook Well-Live Curriculum" (2008) San Francisco DPH, funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer.*