

*A simple guide to*

# EGGPLANT



Raw eggplant can be slightly bitter with a spongy texture.



Although it can be eaten raw, eggplant is most often enjoyed cooked.



Cooked eggplant has a mild flavor & easily absorbs flavors from other foods.



## How to Prepare

Preheat oven to 400°F. Cut off stem & discard. Cut eggplant into 1-inch slices. Spread evenly on greased baking sheet & season with garlic & Italian seasoning. Roast 20 minutes per side, or until golden brown.



Dice eggplant & add to your favorite stir-fry or skillet dish!



## How to Store

### Raw

- Refrigerate whole eggplant in a plastic bag up to 7 days. For maximum freshness, wrap in a paper towel & place in a perforated plastic bag in the crisper drawer of the refrigerator.
- Eggplant may also be cut & blanched, or pureed & frozen up to 6 months.

### Cooked

- Refrigerate up to 5 days. Lightly coat with lemon juice to prevent browning.



## How to Select

✓ Choose eggplant with smooth, shiny skin that is even in color. It should be firm & heavy for its size.

✗ Avoid brown or soft spots.

! To check whether an eggplant is ripe, gently press your finger against the skin. If it leaves an imprint, it is ripe.

! Smaller eggplant tend to be sweeter & tender, with fewer seeds.

## Tip

Enjoy eggplant with the skin on for more fiber, vitamins & minerals.

Un guía fácil sobre

# LAS BERENJENAS



La berenjena cruda puede ser ligeramente amarga con una textura esponjosa. Aunque se pueda comer cruda, la berenjena se disfruta con mayor frecuencia cocida.

La berenjena cocida tiene un sabor suave y absorbe fácilmente los sabores de otros alimentos.



## Cómo Prepararlas

Precalentar el horno a 400°F. Cortar el tallo y desecharlo. Cortar la berenjena en rodajas de 1 pulgada. Extender los trozos de berenjena uniformemente en una bandeja para hornear engrasada y sazonar con ajo y condimento italiano. Asar 20 minutos por lado o hasta que esté dorada.



Corta las berenjenas y agrégalas a tu plato de comida salteada favorito.



## Cómo Refrigerarlas

### Cruda

- Refrigerar la berenjena entera envuelta en una toalla de papel y en una bolsa de plástico en el cajón para verduras hasta por 7 días.
- La berenjena también se puede cortar y escaldar, o hacer puré y congelar hasta por 6 meses.

### Cocida

- Refrigerar hasta por 5 días. Cubrir ligeramente con jugo de limón para evitar oxidación.

## Cómo Seleccionarlas

✓ Elige berenjena con piel suave y brillante de color uniforme. Debe ser firme y pesada.

✗ Evita elegir aquellas con manchas marrones o blandas.

! Para asegurarte de que la berenjena esté madura, presiona ligeramente tu dedo contra la piel. Si deja una huella, está madura.

! Las berenjenas más pequeñas tienden a ser más dulces y tiernas, con menos semillas.

## CONSEJO

Disfruta de la berenjena con piel para obtener más fibra, vitaminas y minerales