

# BERENJENA

de la  
**Florida**  
Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en [www.Florida-Agriculture.com](http://www.Florida-Agriculture.com)

## BERENJENA ASADA CON MOZZARELLA

- 1 berenjena grande la Florida, en rodajas finas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 2 tomates de la Florida, en rodajas finas
- 1 ramito de albahaca de la Florida, picada
- 8 onzas de queso mozzarella, en lascas finas
- Vinagre balsámico

Riegue aceite de oliva en ambos lados de las rodajas de berenjena, luego sazónelas con sal y pimienta. Áselas a fuego moderado alto durante 1 1/2 minutos por cada lado. Ponga las rodajas de berenjena en una lámina de hornear. Cúbralas con los tomates, las hojas de albahaca y el queso mozzarella. Hornee a 400 grados durante 5 minutos. Rocíe con vinagre balsámico y sirva.

Rinde: 4 porciones  
Cada porción: Calorías 266, Grasa 16g  
Carbohidratos 13g, Proteína 16g



## PANQUEQUES DE BERENJENA

- 1 berenjena mediana de la Florida, pelada y rallada
- 1 cebolla pequeña de la Florida, picada
- 1 1/2 cucharadas de ajo, machacado
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 cucharada de bicarbonato de soda (soda de hornear)
- 3 huevos
- 2 cucharadas de crema de batir espesa
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Mezcle todos los ingredientes excepto el aceite de oliva. Caliente un sartén mediano fuego moderado alto. Agregue el aceite de oliva y caliéntelo. Vierta en la sartén, con un cucharón, una porción de 2 onzas de la mezcla en la sartén para cada panqueque. Dore cada panqueque uniformemente por ambos lados.

Rinde: 6 porciones  
Cada porción: Calorías 87, Grasa 4g  
Carbohidratos 7g, Proteína 4g



# BERENJENA

## fresca de la Florida

**La berenjena de la Florida** – nativa del sur de Asia, este delicioso vegetal se presta para una variedad de cocinas. La berenjena de la Florida, la cual crece en su mayor parte en la parte central y sur del estado, está disponible desde septiembre hasta junio.

Un miembro de la familia de las solanáceas, es pariente de los tomates, las papas y los pimientos. Media taza de berenjena cruda sólo tiene 10 calorías y contiene 1.4 gramos de fibra. La berenjena de la Florida tiene forma de lágrima o de óvalo alargado y tiene la piel de un intenso color morado.



## Compra, manejo y almacenamiento

**Al seleccionarla,** busque una berenjena de tamaño mediano de la Florida que no pese mucho. Las berenjenas más grandes y pesadas tienden a tener semillas más grandes que pueden ser amargas. La piel de la berenjena debe ser lisa y relativamente libre de marcas. Debe ser firme al tacto sin lugares blandos que indiquen que está magullada. El tallo debe ser verde sin casi o ninguna parte parda.

La berenjena se conservará hasta cinco días en el refrigerador. No la guarde en la parte más fría del refrigerador, ya que esto causará daños debido al frío, lo cual alterará la textura y el sabor. No la almacene junto a tipos de productos que emitan grandes cantidades de etileno (por ejemplo, manzanas, melocotones o duraznos y tomates).

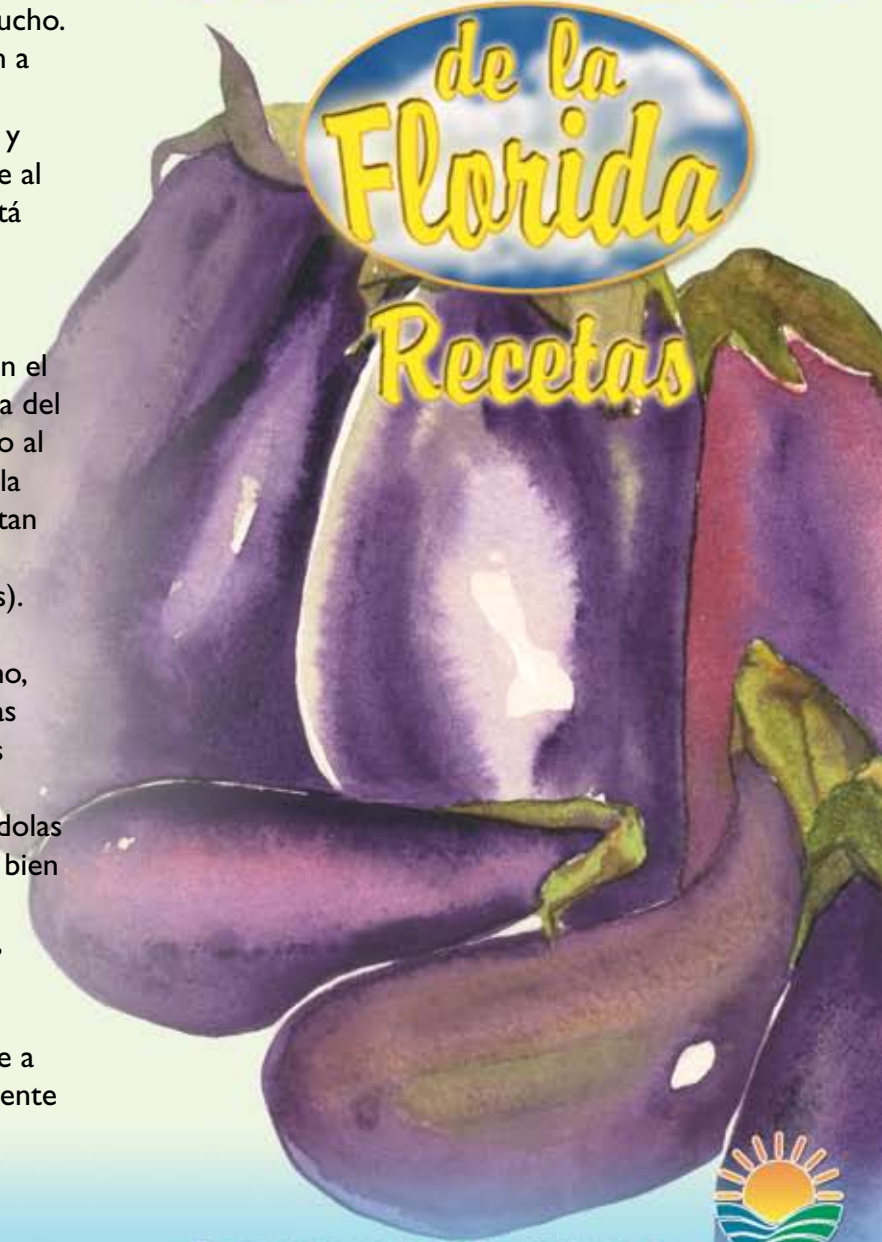
Para prepararla, la berenjena puede pelarse o no, dependiendo del grosor de la piel. No todas las variedades de berenjena son amargas. Para las variedades que lo son, sencillamente corte la berenjena y rocíe las rebanadas con sal, dejándolas en reposo hasta por 30 minutos. Enjuáguelas bien y continúe con la preparación. Debido a la versatilidad de la berenjena, puede hornearse, freírse, hervirse y asarse a la parrilla con resultados deliciosos. Su sabor es lo suficientemente delicado como para agregarse a platos con otros vegetales y es lo suficientemente substanciosa como para servirse sola.

**No importa cómo las prepare, ¡las berenjenas de la Florida son deliciosas! Pruebe algunas de estas sabrosas recetas fresca de la Florida o crea las suyas propias.**

# BERENJENA

de la  
**Florida**

**Recetas**



Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida

Charles H. Bronson, Comisionado

