

Sopa de Ratatouille

1 berenjena pequeña,
pelada y cortada en
cubos
2 cucharaditas sal
1 libra carne desgrasada
de res, picada

1 cucharada aceite de
canola
1 calabacín mediano,
cortado en cubos
1 pimentón mediano, picada
1 cebolla mediana, picada

1 cucharada ajo, bien
picado (alrededor de 3
dientes)
1 lata de 14.5 onzas caldo
de carne bajo en sodio
1 lata de 24 onzas salsa

de pasta con trozos estilo
jardín
2 tazas agua
1 cucharadita albahaca seca
1 taza pasta integral sin
cocinar



Coloque la berenjena cortada en cubos en un colador. **Combine** con la sal y déjela entre 20-25 minutos. **Enjuague** completamente en agua fría y apriete todo el agua posible de la berenjena. Póngala a un lado. En una olla grande, **dore** la carne molida sobre fuego mediano hasta que se desmigaje y ya no esté rosada. **Escurre**. Suba el fuego a mediano-alto. **Añada** el aceite de canola a la misma olla. **Vuelve** a poner la carne en la olla. **Añada** el calabacín, el pimentón, la cebolla y el ajo. **Cocine** juntos durante 5-7 minutos, hasta que la cebolla esté translúcida. **Añade** la berenjena a la combinación y siga

cocinando durante 5 minutos. **Añada** el caldo de carne, la salsa de pasta, el agua y la albahaca. **Hierva**, y luego baje el fuego a mediano-bajo, **tápelo** y **hiérvalo** a fuego lento durante 10 minutos. **Añada** la pasta. Suba el fuego a mediano. **Hierva** lentamente y **cocínelo**, revolviendo de vez en cuando, durante 10-12 minutos, o hasta que la pasta esté tierna.

Produce: 12 porciones de 1 taza

Análisis Nutricional: 210 calorías, 10 g grasa, 3 g grasa saturada, 35 mg colesterol, 680mg sodio, 19 g carbohidratos, 3 g fibra, 8 g azúcar, 13 g proteína

Berenjena de Kentucky

ESTACIÓN: Tarde en junio hasta octubre

DATOS NUTRITIVOS: La berenjena contiene poco de varias vitaminas importantes que se necesitan diariamente. Es muy baja en sodio y calorías, con solamente 15 calorías en cada porción de media taza.

SELECCIÓN: Escoja berenjenas firmes y pesadas con la piel lisa, brillante y de un morado profundo. Escoja berenjenas medianas, algunas 3 o 4 pulgadas de diámetro.

ALMACENAJE: Almacene pronto después de cosecharlas o comprarlas en el cajón de verduras en el refrigerador. Use dentro de una semana.

PREPARACIÓN: La berenjena es una verdura versátil y se puede cocinar al horno, asada, a la parilla,

frita, rellena o usada en una variedad de cacerolas combinada con otras verduras. Combina bien con tomates, ajo, cebolla y queso. Una libra es igual a 3 tazas troceada. Se debe de pelar la berenjena antes de prepararla, a menos que esté bien joven y tierna.

Para asar o cocinar a la parilla:

Cortar en rebanadas de $\frac{3}{4}$ pulgada y rocíe levemente con mantequilla o aderezo italiano. Ase o cocine a la parilla algunos 5 minutos en cada lado, hasta que la berenjena esté tierna y dorada. Remueva del calor y esparza con queso parmesano rallado.

Para condimentar: Use

mejorana, orégano, pimienta inglesa, polvo de chili, polvo de curry, ajo, albahaca o romero.

BERENJENA DE KENTUCKY

Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión de los Condados para Ciencias de Familia y Consumidores

University of Kentucky, Estudiantes de Dietéticos y Nutrición de Humanos

Agosto 2013

Source: www.fruitsandveggiesmatter.gov

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle.
<http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service