

Eggplant

Storage

Wrap unwashed and uncut in a paper towel and store in the crisper drawer in your fridge, will keep for up to 3 days.



Preparation

Wash well in cold water then trim off the top. You can bake, roast, grill, or steam eggplant.



Nutrition

Eggplant improves blood flow, lowers cholesterol, and reduces heart disease. It also has antioxidant benefits and the skin contains compounds that improve brain functioning. Eggplant is particularly beneficial for women's health.

Berenjena

Como guardar

Envuelve la berenjena sin lavar y entera en toallas de papel y guarda en el cajón de la nevera hasta 3 días.



Preparación

Lava bien en agua fría y quita el tallo verde. Se puede cocinar al horno, asado, a la parrilla y al vapor.



Nutrición

La berenjena mejora el flujo sanguíneo, baja el colesterol y reduce enfermedades cardiacas. Tiene beneficios antioxidantes y la piel tiene propiedades que mejoran la función del cerebro. La berenjena es particularmente beneficiosa para las mujeres.

