



## Local PICK OF THE MONTH

September 2024

# Eggplant

### Eggplant Dip

#### Ingredients

- 1-2 globe eggplants.
- 2 tablespoons olive oil.
- 2 tablespoons tahini.
- 3 tablespoons lemon juice.
- 2 cloves garlic, minced.
- 1/4 teaspoon salt.
- 1/2 teaspoon ground cumin (optional).

#### Directions

- Preheat oven to 400 F.
- Cut eggplants in half lengthwise and brush the cut sides with ~1 tablespoon olive oil.
- Place on a baking sheet cut side down and pierce the skin with the tines of a fork in several place.
- Roast 35-40 minutes until very tender then let cool.
- Once cool enough to handle, scoop out the flesh into a large bowl and mash with a fork.
- Combine mashed eggplant with all other ingredients. Chill before serving.

Yields 4, 1/2 cup servings.

#### Nutrition information per

serving: 170 calories, 11 g fat, 7 g fiber, 17 g carbohydrates, 4 g protein

Recipe adapted from  
simplyrecipes.com.

### What's so great about eggplant?

- Eggplant comes in many colors such as purple, pink, green, white, and black.
- Eggplant is a good source of fiber which helps with digestion and keeps you feeling full.



### What's the best way to eat eggplant?

- Leave the peel on for more fiber and nutrients.
- Smaller eggplants are usually less bitter than larger eggplants.
- Eggplant pairs well with tomatoes, garlic, onions, and cheese.

### Selection and preparation

| Selection                                                                    | Storage                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Choose eggplants that feel heavy for their size and have shiny, smooth skin. | Store in the refrigerator and use within one week.                       |
| Preparation                                                                  | Cooking                                                                  |
| Wash and cut off the ends just before cooking.                               | Eggplant can be grilled, baked, roasted, steamed, sautéed or stir fried. |



Samaritan  
Health Services



Local

## SELECCIÓN DEL MES

Septiembre 2024

### Berenjena

#### Salsa De Berenjena

##### Ingredientes

- 1-2 berenjenas globo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajonjolí molido
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo picados.
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de comino molido (opcional).

##### Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 F.
- Corte las berenjenas por la mitad a lo largo y unte los lados cortados con ~1 cucharada de aceite de oliva.
- Coloque en una bandeja para hornear con el lado cortado hacia abajo y perfora la piel con las puntas del tenedor en varios lugares.
- Asar 35-40 minutos hasta que estén muy tiernas y luego dejar enfriar.
- Una vez que esté lo suficientemente fría como para manipularla, saque la pulpa y colóquela en un tazón grande y tritúrela con un tenedor.
- Combine el puré de berenjena con todos los demás ingredientes. Enfriar antes de servir

Rinde 4 porciones de 1/2 taza

#### Información nutricional por

porción: 170 calorías, 11 g grasa, 7 g fibra, 17 g carbohidratos, 4 g proteína

Receta adaptada por  
simplyrecipes.com.

#### ¿Qué tiene de bueno la berenjena?

- La berenjena viene en muchos colores, como morado, rosa, verde, blanco y negro.
- La berenjena es una buena fuente de fibra que ayuda con la digestión y te mantiene lleno.



#### ¿Cuál es la mejor forma de comer berenjena?

- Deje la cáscara para obtener más fibra y nutrientes.
- Las berenjenas más pequeñas suelen ser menos amargas que las más grandes.
- La berenjena combina bien con tomates, ajo, cebolla y queso.

#### Selección y preparación

| Selección                                                                                       | Almacenamiento                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Elija berenjenas que se sientan pesadas para su tamaño y que tengan una piel suave y brillante. | Conservar en el refrigerador y utilizar en el plazo de una semana.        |
| Preparación                                                                                     | Modo de cocinarlo                                                         |
| Lavar y cortar los extremos justo antes de cocinar.                                             | La berenjena se puede asar, hornear, rostizar, al vapor, saltear o freír. |



Samaritan  
Health Services