



# Berenjena, mucha agua y pocas calorías

Esta verdura debe formar parte de cualquier dieta sana, sobre todo si se quiere perder peso: 100 gramos solo tienen 21 calorías. También ayuda a rehidratar el organismo y previene el envejecimiento.

Es una de las hortalizas más populares gracias, entre otras cosas, a su sabor suave y a su gran variedad de posibilidades a la hora de cocinarla. En el mercado podemos encontrar diferentes tipos, aunque el más extendido es el de color púrpura. Todas ellas tienen similares propiedades.

## Casi sin grasa

■ La berenjena contiene gran cantidad de agua, mientras que su porcentaje de hidratos de carbono, proteínas y

grasas se mantiene a niveles muy bajos, por lo que se recomienda en dietas de adelgazamiento e indicadas para bajar el colesterol alto, regular la tensión y controlar la diabetes.

■ Comer berenjena es apostar por una auténtica cura natural antiedad, ya que no solo posee buena cantidad de vitamina C, sino que, además, contiene un interesante compuesto antioxidante (ácido clorogénico) que previene el envejecimiento prematuro de la piel, ya que combate los radicales libres.



## 3 TRUCOS PARA COMPRARLA Y COCINARLA

**Para saber si está madura, presiona ligeramente la berenjena con el dedo. Si deja huella, está madura. Si tras la presión no quedan marcas sobre la piel de la berenjena, aún no ha alcanzado la madurez óptima y debes esperar para consumirla.**

**Para eliminar su sabor amargo, corta los extremos de la berenjena y, con el trozo obtenido, frota la parte que ha quedado a la vista. Debes seguir frotando hasta que desaparezca del todo la espuma blanca que exudará la carne. Por último lávala.**

**Otro truco para quitarle el amargor, es cortarla, echarle sal y dejarla reposar durante 30 minutos (o dejar los trozos a remojo en agua salada). Después, se aclara y se seca con papel de cocina. Con esto se consigue, además, que la pulpa absorba menos aceite.**



## 100 gramos te aportan...

21  
calorías

24 g  
de proteínas

93 g  
de agua

1,37 g  
de fibra

2,66 g  
de hidratos de carbono

## 7 RAZONES PARA COMERLA

1. Ayuda a combatir la anemia.
2. Calma los dolores intestinales.
3. Estimula el funcionamiento de órganos como el hígado, el páncreas y la vesícula biliar.
4. Es un eficaz tónico digestivo.
5. Está especialmente indicada en pacientes diabéticos.
6. Si la cocinamos con poca grasa (asada), beneficia a personas que padecen artritis o gota.
7. Se le atribuye poder relajante, ya que combate el estrés.

■ A pesar de que contiene una cantidad media de fibra, siempre en la piel y las semillas, se recomienda su consumo en casos de estreñimiento porque también posee propiedades laxantes.

■ Así mismo, la berenjena ayuda a eliminar líquidos, porque sus nutrientes se encargan de favorecer la función diurética de los riñones.

■ Por último, contribuye a mantener sanos nuestros huesos y cerebro, gracias a que aporta los minerales que estos necesitan: calcio, magnesio y fósforo.