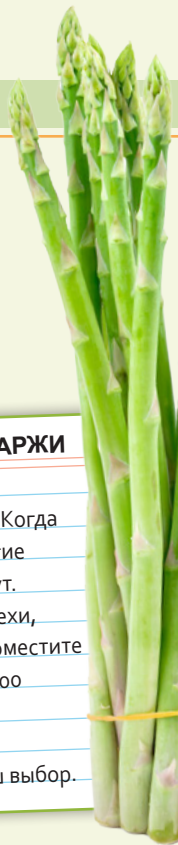


Спаржа

Отбор - Выбирайте хрустящие стебли без запаха с сухими плотными кончиками.

Хранение - Храните в холодильнике, завернув срезанные концы во влажное бумажное полотенце (остается свежей около 4 дней).

Питание - Витамин К в спарже поддерживает здоровье костей и свертываемость крови.



3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ СПАРЖИ

- Чтобы обжарить спаржу, добавьте в сковороду небольшое количество (около 1/4 стакана) бульона. Когда закипит, добавьте спаржу, чеснок и грибы (или другие овощи). Накройте крышкой и готовьте около 5 минут.
- Обжарьте спаржу, помидоры черри и грецкие орехи, смешав их с оливковым маслом и орегано. Затем поместите в духовку примерно на 15 минут при температуре 400 градусов.
- Добавьте обжаренную спаржу к макаронам из цельнозерновой муки со специями и соусом на ваш выбор.

Авокадо

Отбор - Выбирайте авокадо с твердой кожей, которая поддается легкому нажатию. Мягких мест быть не должно.

Хранение - Храните спелые авокадо при комнатной температуре (остается свежим в течение 2 дней).

Питание - Клетчатка в авокадо может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ АВОКАДО

- Чтобы приготовить гуакамоле (соус), разрежьте авокадо пополам от конца до конца и удалите косточку. Используйте ложку, чтобы вынуть внутреннюю часть и выбросить кожу. Разомните в миске и смешайте с нарезанными кубиками помидорами, чесночным порошком и соком лайма.
- Чтобы запечь авокадо, положите половинки авокадо в форму для запекания. Разбейте яйцо в ямки и запекайте при температуре 425 градусов в течение 10-15 минут, пока яйцо полностью не приготовится.
- Нарезьте авокадо и добавьте в салаты, тако или смузи.

Болгарский перец



Отбор - Выбирайте яркие, твердые перцы без морщин.

Хранение - Храните в холодильнике (сохраняет свежесть 5 дней).

Питание - Витамин С в сладком перце способствует заживлению порезов и ран.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

- Чтобы добавить овощи к завтраку, нарежьте перец кубиками и добавьте в яичницу-болтунью. Попробуйте другие овощи, такие как шпинат, помидоры черри и лук.
- Чтобы приготовить стер-фрай, нарежьте перец полосками вместе с луком. Добавьте другие овощи по своему вкусу. Приправьте чесноком и соевым соусом. Добавьте приготовленную курицу или креветки. Подавайте с рисом.
- Чтобы приготовить фахитас, нарежьте ломтиками перец и лук. Добавьте на противень вместе с нарезанной кубиками курицей. Приправьте смесью специй фахита или порошком чили, чесночным порошком, тмином и орегано. Затем поместите в духовку примерно на 10 минут при температуре 400 градусов. Перемешайте и готовьте еще 5-10 минут. Подавайте с цельнозерновыми лепешками.

Черная фасоль

Отбор - Выбирайте консервированные бобы с пометкой «малосолевые» или «без добавления соли». В сухих бобах мало соли.

Хранение - Храните сухую черную фасоль в закрытой посуде (сохраняет свежесть в течение 18-24 месяцев).

Питание - Клетчатка в черной фасоли может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ

- Чтобы использовать консервированную черную фасоль, слейте и промойте фасоль. Добавляйте фасоль в супы или салаты. Черные бобы можно использовать вместо мясного фарша.
- Чтобы приготовить техасско-мексиканский гарнир, добавьте масло в сковороду и обжарьте лук, зеленый перец и помидоры. Добавьте фасоль и кукурузу. Приправьте порошком чили и чесночным порошком. Готовьте около 10-15 минут.
- Чтобы сделать фасолевый салат, смешайте черную фасоль и нут с нарезанным луком, помидорами, кукурузой и перцем. Добавьте оливковое масло, сок лайма, соль и перец по вкусу.

Свекла

Отбор - Выбирайте хрустящую и твердую свеклу, гладкую, без надрезов и мягких пятен.

Хранение - Храните в холодильнике не отрезая корешки. Удалите листья перед тем как класть в холодильник. Листья можно помыть и есть (остается свежей 1-2 недели).

Питание - Фолиевая кислота и витамин В в свекле поддерживают здоровый рост/развитие, особенно во время беременности.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ СВЕКЛЫ

- Чтобы отварить свеклу, добавьте ее в кипящую воду на 45-60 минут, пока она не станет мягкой. Снимите кожицу под прохладной водой и нарежьте свеклу. Добавляйте в салаты или употребляйте как гарнир.
- Чтобы поджарить свеклу, очистите от грязи и обрежьте верх и низ. Поместите свеклу на алюминиевую фольгу, добавьте оливковое масло и перец и заверните свеклу. Запекайте при 375 градусах около 1 часа. Когда она достаточно остынет, чтобы ее можно было взять в руки, кожица сразу же снимется. Нарежьте свеклу кубиками и поставьте обратно в духовку, если она еще не стала мягкой.
- Для приготовления салата добавьте в миску натертую сырую свеклу и морковь с маслом, уксусом, горчицей, солью и перцем по вкусу. Добавьте свежие травы, такие как петрушка, укроп и розмарин для дополнительного аромата.

Брокколи



Отбор - Выбирайте твердые сине-зеленые головки.

Хранение - Храните в холодильнике черешком вниз, чтобы не помять головки (сохраняет свежесть около 3-5 дней).

Питание - В брокколи содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ БРОККОЛИ

- Чтобы запечь брокколи, срежьте головки со стеблей. Разрежьте головы пополам, если они большие. Смешайте с оливковым маслом и чесноком или чесночным порошком, затем запекайте при температуре 425 градусов в течение 25-30 минут.
- Сверху на запеченный картофель выложите жареный брокколи и посыпьте сыром.
- Чтобы сделать салат из брокколи, возьмите нарезанный брокколи и добавьте лук, семена подсолнечника и сухофрукты. Для заправки используйте греческий йогурт с майонезом или просто греческий йогурт.

Брюссельская капуста

Отбор – Выберите ярко-зеленые и твердые головы на стебле либо отделенные от него.

Хранение - Храните в холодильнике. Удалите все увядшие листья перед хранением (остаются свежими до 1 недели).

Питание - Клетчатка в брюссельской капусте может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.



3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

- Чтобы приготовить брюссельские ростки паром, обрежьте концы и разрежьте их пополам. Поместите в кастрюлю с около 1/2 стакана воды. Добавьте малосолевою смесь специй и варите около 5 минут или до мягкости, на сильном огне.
- Чтобы сделать салат, тонко нарежьте брюссельскую капусту и смешайте с сухофруктами, красным луком и миндалем. Смешайте с оливковым маслом и лимонным соком или с оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
- Чтобы запечь брюссельскую капусту, обрежьте концы и разрежьте пополам. Выложите в форму с оливковым маслом и запекайте при 425 градусах в течение 20-25 минут. Добавьте немного пармезана для большего аромата.



Мускатная тыква



Отбор - Выбирайте тыкву, которая кажется тяжелой, без мягких пятен или порезов.

Хранение - Храните невымытой в прохладном, темном месте. Обязательно вымойте перед приготовлением (остаётся свежей до 1 месяца).

Питание - Витамин А в мускатной тыкве поддерживает здоровье глаз и кожи.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ

- Чтобы испечь тыкву с орехами, разрежьте пополам вдоль; удалите семена и плодоножку. Сбрызните внутреннюю часть тыквы оливковым маслом и положите срезом вверх в форму для запекания. Выпекайте при температуре 375 градусов в течение 45-50 минут или до мягкости. Выскоблите мякоть из кожицы.
- Чтобы приготовить суп, смешайте приготовленную тыкву с куриным или овощным бульоном; приправьте корицей, имбирем, солью и перцем по вкусу. Сладкий картофель и морковь также можно смешать с тыквой.
- Чтобы поджарить тыкву, очистите от жесткой внешней кожицы и разрежьте пополам. Удалите семена. Нарезьте на порционные кусочки и выложите на противень. Полейте оливковым маслом и специями. Выпекайте при температуре 375 градусов в течение 35-45 минут или до мягкости. Поджарьте с брюссельской капустой и куриной колбасой.

Капуста



Отбор - Выбирайте хрустящие, плотные кочаны, которые кажутся тяжелыми.

Капуста может быть зеленой или красной.

Хранение - Храните целые кочаны в холодильнике (остается свежим до 2 недель).

Питание - Витамин С в капусте способствует заживлению порезов и ран.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ КАПУСТЫ

- Чтобы сделать салат из капусты, разрежьте кочан капусты пополам, а затем еще раз пополам. Удалите твердую внутреннюю сердцевину и тонко нарежьте или измельчите. Добавьте тертую морковь, уксус (хорошо подойдет яблочный уксус), лимонный сок и перец. Чтобы сделать сливочную заправку для салата из капусты, добавьте немного простого греческого йогурта.
- Чтобы протушить капусту, добавьте в кастрюлю около 1/2 стакана бульона. После закипания добавьте тонко нарезанную капусту, чеснок и специи. Тушите до мягкости.
- Чтобы запечь капусту, разрежьте кочан пополам, а затем еще раз пополам. Удалите твердую внутреннюю сердцевину и нарежьте ломтиками. Выложите на противень, сбрызните оливковым маслом и посыпьте специями, например, смесью итальянских специй. Запекайте до мягкости при 400 градусах примерно 40-45 минут.

Морковь



Отбор - Выбирайте твердую, хрустящую морковь, гладкую и насыщенного цвета. Морковь может быть оранжевой, красной, фиолетовой, белой или желтой.

Хранение - Храните морковь в холодильнике. Если зеленые верхушки все еще на моркови, отрежьте их перед охлаждением (остается свежим до 2 недель).

Питание - Витамин А в моркови поддерживает здоровье глаз и кожи.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ МОРКОВИ

- Чтобы приготовить морковь на пару, нарежьте ее небольшими кусочками. Готовьте в небольшом количестве (около 1/4 стакана) кипятка или бульона до мягкости, примерно 10-15 минут.
- Чтобы обжарить морковь, смешайте с оливковым маслом, медом и черным перцем и запекайте при температуре 400 градусов в течение 30-35 минут. Посыпьте петрушкой или специями.
- Чтобы приготовить суп, смешайте вареную морковь с 1/2 стакана куриного или овощного бульона, вареным луком, чесноком, перцем и 1/4 стакана простого йогурта. Сверху посыпьте петрушкой или базиликом.

Цветная капуста



Отбор - Выбирайте компактные кочаны кремово-белого цвета, без коричневых пятен, с ярко-зелеными листьями.

Хранение - Храните в холодильнике черешком вниз, чтобы не повредить головки (сохраняет свежесть до 5 дней).

Питание - Витамин С в цветной капусте способствует заживлению порезов и ран.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

- Чтобы поджарить цветную капусту, смешайте ее с оливковым маслом и добавьте травы и специи. Выложите на противень и выпекайте при 400 градусах 25-30 минут.
- Для приготовления пикантных закусок из цветной капусты смешайте острый соус, 1 столовую ложку растопленного сливочного масла, 1 столовую ложку оливкового масла, лимонный сок и чесночный порошок. Цветную капусту нарежьте небольшими кусочками и смешайте с соусом. Выпекайте при температуре 425 градусов около 25-30 минут.
- Чтобы сделать пюре из цветной капусты, используйте вареную цветную капусту (приготовленную на пару или жареную), а затем добавьте нежирное молоко и небольшое количество масла и чеснока. Смешайте или разомните до получения однородной массы.

Помидоры черри



Отбор - Выбирайте твердые помидоры с яркой блестящей кожицей.

Хранение - Храните при комнатной температуре вдали от прямых солнечных лучей. Охладите, если вы не можете использовать их до того, как они испортятся (остаются свежим до 1 недели после созревания).

Питание - Витамин А в томатах поддерживает здоровье глаз и кожу.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ

- Для запекания разрежьте помидоры черри пополам и смешайте с зеленой фасолью или спаржей в масле и орегано. Поместите на противень в духовку примерно на 15 минут при температуре 400 градусов. Посыпьте сыром пармезан или моцарелла.
- Чтобы сделать салат, нарежьте помидоры черри пополам и нарежьте огурцы. Поместите в миску и смешайте с легкой итальянской заправкой. Также можно добавить мелко нарезанный лук. Охладите и подавайте холодным.
- Чтобы приготовить горячее блюдо из макарон, начните с варки макарон. Пока макароны варятся, разрежьте помидоры черри пополам. Добавьте масло, шпинат, чеснок и помидоры черри в другую сковороду и готовьте, пока шпинат не уменьшится. Слейте воду с макарон. Добавьте к макаронам овощи и смесь итальянских специй.

Фасоль Гарбанзо (нут)



Отбор - Выбирайте консервированные бобы с пометкой «малосолевые» или «без добавления соли». В сухих бобах мало соли.

Хранение - Сухой нут храните в закрытой посуде (сохраняет свежесть 18-24 месяца).

Питание - Клетчатка в нуте может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ НУТА

- Чтобы использовать консервированный нут, слейте воду и промойте. Добавляйте нут в супы или салаты. Можно использовать вместо курицы или рыбы.
- Чтобы приготовить хумус, добавьте в блендер фасоль с оливковым маслом, чесноком, порошком чили и солью. Смешайте до однородности. Используйте как соус для свежих овощей или как намазку на хлеб.
- Чтобы приготовить жареный нут, добавьте 2 стакана высушенной фасоли в миску с оливковым маслом. Посыпьте смесью итальянских специй и перемешайте. Разложите фасоль на противне и запекайте при температуре 400 градусов около 20 минут. Перемешайте фасоль и запекайте еще около 20 минут.

Капуста листовая

Отбор – Выбирайте листья темно-зеленого цвета без желтизны.

Хранение - Храните в холодильнике (сохраняет свежесть до 5 дней).

Питание - Витамин К в зелени листовой капусты поддерживает здоровье костей и предотвращает свертывание крови.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ

- Чтобы обжарить листовую капусту, удалите жесткие зеленые стебли, сложите листья и нарежьте полосками. В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте нарезанную зелень и перемешайте, до увядания (1-2 минуты). Добавьте измельченный чеснок и луковый порошок. Готовить еще 5-7 минут.
- Чтобы бланшировать листовую капусту, положите целые листья в кастрюлю с кипящей водой примерно на 3 минуты. Слейте воду и промойте холодной водой. Начините листья листовой капусты смесью (например, мясным фаршем/фасолью и рисом) и сверните так же, как капусту. Выпекать при 350 градусах 30-40 минут.
- Чтобы приготовить суп из листовой капусты, фасоли, лука и ветчины, удалите стебель из листовой капусты и нарежьте лук и ветчину. Варите ингредиенты в курином или овощном бульоне, пока овощи не станут мягкими. Приправьте тимьяном, солью и перцем по вкусу.

Кукуруза



Отбор – Выбирайте кукурузу с зелеными листьями. Выбирайте консервированную кукурузу с пометкой «малосолевая» или «без добавления соли».

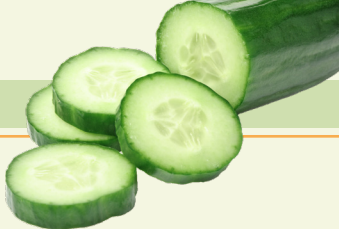
Хранение - Храните свежую кукурузу в холодильнике с листьями (остается свежей в течение 2 дней).

Питание - Витамин С в кукурузе способствует заживлению порезов и ран.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ КУКУРУЗЫ

- Чтобы приготовить техасско-мексиканский гарнир, добавьте масло в сковороду и обжарьте лук, зеленый перец и помидоры. Добавьте фасоль и кукурузу. Приправьте порошком чили и чесночным порошком. Готовьте около 10-15 минут.
- Чтобы приготовить кукурузную сальсу, смешайте свежую кукурузу со свежим перцем чили, сладким перцем и луком. Добавьте сок лайма или яблочный уксус, порошок чили, тмин и чесночный порошок. Если есть возможность, добавьте свежую кинзу.
- Чтобы отделить кукурузу от початка, сначала снимите шелуху. Поместите кукурузу в кипящую воду примерно на 3-5 минут. С осторожностью положите кукурузу в ледяную воду. Как только кукуруза остынет настолько, чтобы ее можно было трогать, поставьте кукурузу на плоский конец и срежьте боковые стороны початка, чтобы удалить зерна. Добавляйте вареную кукурузу в супы, сальсу или куда угодно.

Огурец



Отбор – Выбирайте огурцы, которые на ощупь тяжелые и твердые.

Хранение - Храните огурцы в холодильнике (сохраняют свежесть до 1 недели).

Питание - Витамин К в огурцах поддерживает здоровье костей и свертываемость крови.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ОГУРЦОВ

- Чтобы быстро приготовить соленья, нагрейте уксус, воду и соль в маленькой кастрюле. Доведите до кипения. Снимите с огня. Поместите ломтики огурца или целые огурцы в банки и добавьте чеснок и укроп. Залейте жидкостью огурцы и банки. Поставьте в холодильник минимум на 24 часа.
- Чтобы приготовить салат с огурцами, добавьте огурцы, помидоры и сыр в большую миску. Добавьте масло и уксус вместе с базиликом. Если есть возможность, используйте свежий базилик. Перемешайте и добавьте соль и перец по вкусу.
- Чтобы приготовить огуречный соус (цацики), мелко нарежьте огурцы и смешайте с простым греческим йогуртом, лимонным соком, чесноком и укропом. Используйте в качестве соуса к овощам или соуса для ролетов.

Баклажан

Отбор – Выбирайте баклажаны, которые на ощупь тяжелые, без трещин и пятен.

Хранение - Храните в холодильнике. Не кладите сверху какие-либо другие продукты (остается свежим в течение 5-7 дней).

Питание - Клетчатка в баклажанах может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ БАКЛАЖАНА

- Чтобы приготовить пиццу из баклажанов, нарежьте баклажаны кружочками и используйте в качестве основы. Добавьте любые начинки. Запекать в духовке 15 минут при 400 градусах.
- Чтобы запечь баклажаны, нарежьте баклажаны кружочками. Обмакните баклажаны в яйцо, а затем в панировочные сухари (обычные или панко). Выпекайте при температуре 375 градусов около 30 минут.
- Чтобы обжарить баклажаны, разогрейте масло в сковороде, добавьте нарезанные кубиками баклажаны и готовьте около 10 минут. Добавьте нарезанные кубиками помидоры, нарезанные грибы и чесночный порошок. Готовить еще 5-8 минут. Соль и перец по вкусу.

Луковицы фенхеля

Отбор – Выбирайте твердые луковицы с ярко-зелеными листьями и белой кожицей без коричневых пятен.

Хранение - Обрежьте листья на 5 см выше луковицы (если это еще не сделано) и храните в холодильнике (остается свежим до 5 дней).

Питание - В луковице фенхеля содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.



3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛУКОВИЦ ФЕНХЕЛЯ

- Чтобы поджарить фенхель, срежьте стебли и используйте только луковицу. Разрежьте луковицу пополам от конца к концу и удалите твердую внутреннюю сердцевину. Нарежьте, смешайте с оливковым маслом и перцем и положите на смазанный маслом противень. Запекайте 20 минут при 450 градусах.
- Чтобы приготовить гарнир, смешайте жареный фенхель с вареной зеленой фасолью и ломтиками миндаля. Смешайте с оливковым маслом, лимонным соком, перцем и сыром пармезан.
- Стебли фенхеля могут заменить сельдерей в супах/тушеных блюдах. Их также можно добавлять к мясу при обжаривании.

Рыба



Отбор – Выбирайте кусочки одинакового размера для равномерного времени приготовления. Обычные виды рыбы включают лосося или белую рыбу, такую как тилапия, пикша, камбала и треска, но есть и многие другие виды. Старайтесь съесть 8 унций различных морепродуктов в неделю.

Хранение - Храните замороженную рыбу в морозильной камере. Чтобы разморозить, поставьте в холодильник на ночь.

Питание - В рыбе содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ РЫБЫ

- Чтобы запечь лосося, поместите его в форму для запекания, добавьте оливковое масло и приправьте чесночным порошком и перцем. Выпекать при 425 градусах около 15 минут. Если это толстый кусок лосося, это может занять больше времени (готовьте морепродукты до 145 градусов).
- Чтобы приготовить тилапию на сковороде, разморозьте рыбу, если она заморожена. Обсушите рыбу и посыпьте солью и перцем. Добавьте масло в сковороду. Выложите рыбу на разогретую сковороду и обжаривайте примерно по 3 минуты с каждой стороны. Рыба должна легко разделяться.
- Чтобы приготовить тако, запекайте тилапию (или другую белую рыбу) при температуре 425 градусов в течение примерно 15 минут. Приправьте специями для тако или паприкой и порошком чили. Разделите рыбу на кусочки и подавайте на тако. Сверху выложите сальсу, капусту и сыр.

Зеленая фасоль



Отбор – Выбирайте бобы яркого цвета, которые легко ломаются при сгибании.

Хранение - Храните в холодильнике (сохраняет свежесть около 1 недели).

Питание - Клетчатка в зеленой фасоли может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ

- Чтобы приготовить стручковую фасоль, промойте ее, а затем отрежьте кончики стеблей. Добавляйте в супы, ешьте сырыми или нарежьте, чтобы добавить в салат.
- Чтобы поджарить зеленую фасоль, смешайте ее с оливковым маслом и итальянскими специями. Запекать в разогретой до 425 градусов духовке 10 минут. Добавьте разрезанные пополам помидоры черри; готовить еще 4-6 минут.
- Чтобы приготовить салат из фасоли, залейте зеленую фасоль кипятком на 2 минуты, достаньте и положите в ледяную воду (это также называется бланшированием). Слейте воду и нарежьте зеленую фасоль, когда она остынет, и добавьте в миску с фасолью, нутом, нарезанным кубиками красным луком, оливковым маслом и яблочным уксусом. Добавьте любые травы и специи.

Острый перец



Отбор – Выберите гладкие, твердые острые перцы.

Хранение - Храните в холодильнике (остается свежим 5-10 дней, зависит от сорта).

Питание - Витамин С в остром перце способствует заживлению порезов и ран.

Важное примечание - При использовании острого перца по возможности надевайте перчатки и мойте руки после нарезки.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ОСТРОГО ПЕРЦА

- Чтобы обжарить перец, добавьте в сковороду небольшое количество растительного или сливочного масла. Когда оно станет горячим, добавьте нарезанные кубиками перец, лук и помидоры. Готовить около 5-7 минут. Подавайте с яйцами или поверх бургеров.
- Чтобы приготовить острый Пико де Галло (свежая сальса с кусочками), нарежьте халапеньо или другой острый перец кубиками и смешайте с нарезанными кубиками помидорами и луком. Приправьте соком лайма, кинзой, солью и перцем.
- Чтобы приготовить сладко-острую сальсу, добавьте нарезанный кубиками халапеньо к нарезанным ананасам, болгарскому перцу, помидорам и луку. Приправьте соком лайма, солью, перцем и ТМИНОМ.

Тыква Хаббард



Отбор – Выбирайте тыкву с глубоким цветом и гладкой, сухой кожурой, без трещин и пятен. Тыква могут быть оранжевой или сине-зеленой.

Хранение - Хранить невымытой в прохладном, сухом месте. Обязательно мойте перед приготовлением (сохраняет свежесть до 3 месяцев).

Питание - В тыкве Хаббард содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТЫКВЫ ХАББАРД

- Чтобы запечь тыкву Хаббард, разрежьте вымытую тыкву пополам от конца к концу; удалите семена и плодоножку. Смажьте внутреннюю часть тыквы оливковым маслом и положите лицевой стороной вниз на противень с тонким слоем воды. Готовьте при 375 градусах в течение 45-60 минут или до мягкости.
- Чтобы сделать пюре из тыквы, выскребите запеченную тыкву из кожицы и положите в миску. Разомните вилкой до однородности. Добавьте 1/2 стакана молока и чесночный порошок.
- Чтобы приготовить суп, смешайте охлажденную приготовленную тыкву с 2 стаканами куриного бульона или воды и луковым порошком. Вылейте на сковороду и готовьте 10-15 минут. Подавайте суп с маленькой ложкой сметаны.

Капуста Кале



Отбор – Выбирайте темные листья без коричневых или желтых пятен.

Хранение - Храните в холодильнике, близко к низу (сохраняет свежесть 3-5 дней).

Питание - Кальций в капусте поддерживает здоровье костей и зубов.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ КАПУСТЫ КАЛЕ

- Чтобы обжарить капусту, удалите твердые стебли капусты и нарежьте. В большой кастрюле разогрейте оливковое масло и добавьте нарезанную капусту. Добавьте чеснок и измельченные хлопья красного перца. Всего готовить около 10-15 минут. Подавайте в качестве гарнира или сочетайте с фасолью и рисом.
- Чтобы сделать чипсы из капусты, удалите листья капусты со стебля и положите в миску. Обваляйте листья в оливковом масле. Выложите на противень и посыпьте чесноком и луковым порошком. Выпекайте 5-10 минут при 325 градусах, перемешайте и выпекайте еще 10-15 минут. Внимательно следите, так как листья могут легко сгореть.
- Капусту можно добавлять в супы, яйца или макароны. Добавьте сырую нарезанную капусту (с удаленными стеблями) в течение последних 10-15 минут приготовления.

Фасоль



Отбор – Выбирайте консервированную фасоль с пометкой «малосолевая» или «без добавления соли». В сухой фасоли мало соли.

Хранение - Храните сухую фасоль в закрытой посуде (сохраняет свежесть в течение 18-24 месяцев).

Питание - Клетчатка в фасоли может снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСОЛИ

- Чтобы использовать консервированную фасоль, слейте воду и промойте фасоль. Добавьте фасоль в суп или к перцу чили. Фасоль можно использовать вместо мясного фарша.
- Чтобы сделать гарнир, добавьте масло в сковороду и обжарьте сельдерей, лук и зеленый перец. Добавьте фасоль и нарезанные кубиками консервированные помидоры. Приправьте итальянскими специями и паприкой. Чтобы сделать его острым, добавьте порошок чили или острый соус. Готовьте около 25-30 минут. Подавайте с бурым рисом.
- Чтобы приготовить соус из фасоли, добавьте масло в сковороду и обжарьте лук и чеснок. Вмешайте фасоль и томатную пасту. Приправьте тмином и черным перцем. Раздавите фасоль вилкой или толкушкой, когда она станет мягкой. Подавайте с овощами или цельнозерновыми крекерами.

Лук-порей

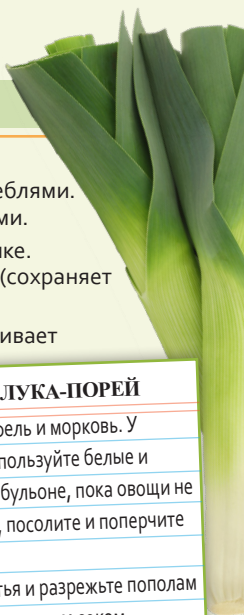
Отбор – Выбирайте твердый, белый и светло-зеленый лук-порей с хрустящими стеблями. Избегайте лука-порея с желтыми верхушками.

Хранение - Хранить невымытым в холодильнике. Обязательно мойте перед приготовлением (сохраняет свежесть до 2 недель).

Питание - Витамин А в луке-порее поддерживает здоровье глаз и кожи.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛУКА-ПОРЕЙ

- Чтобы приготовить суп, нарежьте лук-порей, картофель и морковь. У лука-порея удалите жесткие темно-зеленые листья; используйте белые и светло-зеленые части. Варите в курином или овощном бульоне, пока овощи не станут мягкими. Приправьте петрушкой или тимьяном, посолите и поперчите по вкусу.
- Чтобы поджарить лук-порей, удалите внешние листья и разрежьте пополам от начала до конца. Сбрызните оливковым маслом и лимонным соком. Посыпьте перцем и тимьяном. Запекайте при 450 градусах 20-25 минут.
- Чтобы обжарить лук-порей, удалите темные листья и нарежьте. Добавьте в кипящую воду на 4 минуты, затем слейте воду. В сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте чеснок около 30 секунд. Добавьте лук-порей и готовьте до мягкости, около 5-8 минут. Добавьте соль и перец по вкусу. Обжаренный лук-порей хорошо сочетается с жареным картофелем.



Чечевица

Отбор – Чечевица поставляется в сухом виде и ее не нужно замачивать перед приготовлением. Виды чечевицы включают коричневую, зеленую, красно-желтую, черную и пюи.

Хранение - Храните сухую чечевицу в закрытой посуде (сохраняет свежесть 12-18 месяцев).

Питание - Клетчатка в чечевице может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЧЕЧЕВИЦЫ

- Чтобы приготовить чечевицу, промойте 1 стакан чечевицы и добавьте в кастрюлю с 3 стаканами воды. Приправьте солью и перцем. Доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума. Накройте кастрюлю и готовьте до мягкости, около 20 минут.
- Чтобы приготовить гарнир, разогрейте масло в сковороде и добавьте нарезанные кубиками лук, морковь и сельдерей; варите до мягкости. Добавьте примерно 1 стакан вареной чечевицы и готовьте, пока она не прогреется, около 2-3 минут. Приправьте солью и перцем.
- Чтобы приготовить салат из чечевицы, добавьте охлажденную приготовленную чечевицу в миску с нарезанными кубиками помидорами, красным луком, сыром фета, огурцами и петрушкой. Смешайте с уксусом, оливковым маслом, лимонным соком и медом, посолите и поперчите по вкусу.

Салат-латук

Отбор – Выбирайте хрустящие, свежие на вид листья без коричневых увядших краев.

Хранение - Храните промытый и высушенный салат в холодильнике (остается свежим до 1 недели).

Питание - Витамин А в салате поддерживает здоровье глаз и кожи.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ САЛАТА-ЛАТУК

- Чтобы использовать салат в качестве низкокалорийной основы, ешьте салат вместо лепешек или хлеба. Используйте листья салата, чтобы сделать салат тако. Подавайте гамбургеры или рыбные котлеты на листьях салата. Заворачивайте бутерброды в листья салата.
- Чтобы насладиться гарниром к обеду, держите нарезанные овощи в холодильнике. Смешайте вместе прямо перед подачей на стол.
- Добавляйте латук в бутерброды и роллы.

Грибы



Отбор – Выбирайте твердые, сухие грибы без пятен и порезов.

Хранение - Храните в холодильнике в контейнере или бумажном пакете (сохраняет свежесть до одной недели).

Питание - В грибах содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ГРИБОВ

- Для обжаривания нарежьте грибы и лук. Добавьте нарезанные лук и грибы в сковороду с маслом и готовьте на среднем огне около 7-9 минут.
- Для приготовления жареных грибов с капустой, нарежьте грибы и капусту. Разогрейте масло в сковороде и добавьте чеснок и хлопья красного перца. Готовьте около 30 секунд. Добавьте в сковороду грибы и капусту. Готовьте около 4 минут, до мягкости. Добавьте малосолевой соевый соус и перец по вкусу.
- Добавьте обжаренные грибы к макаронам или вместе с мясом на гриле.



Пекинская капуста

Отбор – Выбирайте кочаны капусты, которые на ощупь тяжелые, с ярко-белыми ребрами и хрустящими листьями, на которых нет коричневых пятен или увядания.

Хранение - Храните в холодильнике (сохраняет свежесть 1-2 недели).

Питание - Витамин К в пекинской капусте поддерживает здоровье костей и предотвращает свертывание крови.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

- Чтобы сделать салат, тонко нарежьте или натрите капусту и морковь. Смешайте с уксусом и оливковым маслом и подавайте холодным.
- Чтобы обжарить, разогрейте масло в сковороде и добавьте нарезанный кубиками лук и чеснок. Готовьте около 2 минут. Добавьте нарезанную капусту, морковь и грибы. Готовьте еще 3-5 минут. Добавьте малосоленый соевый соус по вкусу, перемешайте и можно подавать.
- Добавьте нашинкованную пекинскую капусту в суп или смешайте в сыром виде с зеленью для салата.

Фасоль многоцветковая



Отбор – Выбирайте консервированные бобы с пометкой «малосолевые» или «без добавления соли». В сухих бобах мало соли.

Хранение - Храните сухую фасоль в закрытой посуде (остается свежей в течение 18-24 месяцев).

Питание - Клетчатка в фасоли может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ МНОГОЦВЕТКОВОЙ ФАСОЛИ

- Чтобы использовать консервированную фасоль, слейте и промойте ее. Добавляйте фасоль в супы или салаты. Добавьте фасоль в суп вместе с курицей или ветчиной и овощами, такими как морковь, горох и шпинат.
- Чтобы приготовить запечённую фасоль, добавьте в кастрюлю фасоль, банку томатного соуса, воду и яблочный уксус. Приправьте чесноком, луком и порошком чили. Посыпьте коричневым сахаром. Готовьте, пока фасоль не станет мягкой, а соус не загустеет.
- Чтобы приготовить фасолевый салат, добавьте белую и черную фасоль с нарезанным луком и перцем. Добавьте легкую греческую или легкую итальянскую заправку.

Овсяные хлопья



Отбор – Выбирайте овсянку, которая будет соответствовать необходимому времени приготовления. Типы овсянки включают овсянку быстрого приготовления, классическую и цельную. Ищите простой овсянку, чтобы ограничить добавленный сахар.

Хранение - Храните овсянку в закрытой посуде (сохраняет свежесть 18-24 месяца).

Питание - Клетчатка в овсянке снижает риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

- Чтобы приготовить цельную овсянку, добавьте в кастрюлю 3 стакана воды с 1 стаканом обезжиренного молока и доведите до кипения на среднем огне. Добавьте 1 стакан овсяных хлопьев и убавьте огонь до средне-слабого. Варите около 20 минут. Перемешайте овсяные хлопья и варите еще 5 минут; снова перемешайте и варите, пока не испарится жидкость.
- Чтобы приготовить ночную (холодную) овсянку, добавьте 1/2 стакана быстрорастворимых овсяных хлопьев в банку с 1/2 стакана молока, 1/4 стакана греческого йогурта и 1/2 стакана фруктов. Закройте банку и встряхните, чтобы перемешать. Храните в холодильнике до следующего дня.
- Чтобы приготовить закусочные батончики, смешайте в миске классические овсяные хлопья с арахисовым маслом, мини-шоколадными чипсами (несколько) и небольшим количеством меда. Также можно добавить орехи или сухофрукты.

Фасоль пинто



Отбор – Выбирайте консервированную фасоль с пометкой «малосолевая» или «без добавления соли». В сухих бобах мало соли.

Хранение - Храните сухую фасоль в закрытой посуде (остается свежей в течение 18-24 месяцев).

Питание - Клетчатка в фасоли может помочь снизить риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСОЛИ ПИНТО

- Чтобы использовать консервированную фасоль пинто, слейте и промойте фасоль. Добавьте фасоль в суп или к перцу чили. Фасоль пинто можно использовать вместо мясного фарша в блюдах.
- Чтобы приготовить фасоль пинто для гарнира, добавьте в сковороду оливковое масло и обжарьте лук и чеснок до мягкости. Добавьте фасоль, бульон и лавровый лист и готовьте на среднем огне. После закипания уменьшите огонь до минимума и варите еще 20-25 минут, периодически помешивая.
- Чтобы приготовить жареную фасоль, смешайте приготовленную фасоль пинто и приготовленный лук с чесночным порошком и тмином. Добавьте около 1/4 стакана воды для желаемой текстуры. После смешивания выжмите свежий сок лайма и перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.

Картофель



Отбор – Выбирайте чистый, твердый картофель без мягких пятен, зеленых участков или трещин.

Хранение - Храните в прохладном темном месте (сохраняет свежесть около 3-5 недель).

Питание - В картофеле содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ

- Чтобы запечь, промойте картофель, а затем высушите. Сделайте несколько проколов в картофеле вилкой и запекайте около 1 часа или до мягкости при температуре 350 градусов.
- Чтобы поджарить картофель, нарежьте его кубиками и смешайте в миске с оливковым маслом, зеленью и чесноком. Выпекайте в духовке при температуре 425 градусов в течение 35-40 минут или до мягкости.
- Чтобы приготовить салат, отварите нарезанный кубиками картофель до мягкости, слейте воду и дайте остыть. Смешайте уксус, дижонскую горчицу, петрушку и укроп в миске, чтобы сделать заправку. Смешайте тонко нарезанный лук и сельдерей с охлажденным картофелем и перемешайте с заправкой.

Тыква



Отбор – Выберите тыквы твердые и тяжелые для своего размера, без трещин и мягких пятен.

Хранение - Храните в прохладном темном месте (сохраняет свежесть до 2 месяцев).

Питание - Клетчатка в тыкве снижает риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТЫКВЫ

- Для запекания разрежьте тыкву пополам; удалите семена, нити и стебель. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте корицей. Выпекайте срезом вверх на противне при 350 градусах 45-50 минут.
- Чтобы приготовить суп, смешайте вареную тыкву с куриным бульоном; добавьте чеснок, соль и корицу по вкусу. Варите на медленном огне 20 минут, периодически помешивая.
- Чтобы обжарить тыквенные семечки, сначала промойте их и дайте высохнуть в течение дня. Смешайте с оливковым маслом и любыми специями. Попробуйте корицу для сладкого варианта или луковый/чесночный порошок для пикантного. Выпекайте на противне при 325 градусах 20-30 минут.

Радиккио



Отбор – Выбирайте радиккио с яркими листьями, без надрезов.

Хранение - Храните в невымытом виде в холодильнике. Обязательно мойте перед употреблением (сохраняет свежесть 2-3 дня).

Питание - Витамин К в радиккио поддерживает здоровье костей и предотвращает свертывание крови.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ РАДИККИО

- Удалите все внешние листья, которые могут быть увядшими. После мытья используйте листья вместо хлеба, чтобы приготовить сэндвичи из курицы или тунца.
- Для запекания нарежьте радиккио дольками и смешайте с оливковым маслом, бальзамическим уксусом и специями. Запекайте при 450 градусах 10-12 минут; переверните и продолжайте готовить 8 минут.
- Добавляйте свежесмытый радиккио в любой зеленый салат или поверх пиццы и тако.



Редис

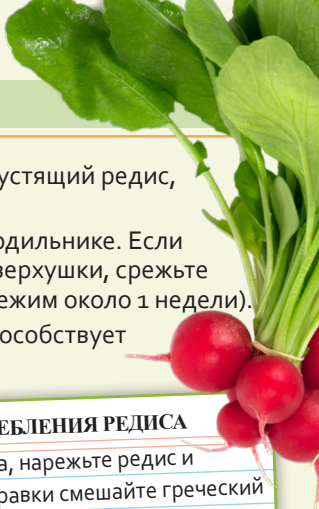
Отбор – Выбирайте плотный, хрустящий редис, гладкий и яркий.

Хранение - Храните редис в холодильнике. Если на редисе все еще есть зеленые верхушки, срежьте их перед хранением (остается свежим около 1 недели).

Питание - Витамин С в редисе способствует заживлению порезов и ран.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕДИСА

- Чтобы приготовить салат из редиса, нарежьте редис и огурцы тонкими ломтиками. Для заправки смешайте греческий йогурт или легкий майонез с уксусом, медом, чесночным порошком и укропом или зеленым луком. Добавьте к овощам и перемешайте.
- Чтобы поджарить редис, разрежьте его на четыре части, сбрызните маслом и разложите на противне. Приправьте чесноком или чесночным порошком, перцем и пармезаном. Используйте свежие травы, такие как петрушка или розмарин, для придания аромата. Запекайте при 350 градусах 35-45 минут.
- Добавляйте редис в салаты, салат из капусты, тако со свиной или роллы для дополнительного хруста и аромата.



Ревень

Отбор – Выбирайте хрустящие, плоские стебли, которые не скручены и не вялые.

Хранение - Храните в холодильнике. Выбрасывайте листья, так как они ядовиты (остается свежим 3-5 дней).

Питание - Кальций в ревене поддерживает здоровье костей и зубов.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕВЕНЯ

- Чтобы поджарить ревень, выбросьте листья и нарежьте стебли на кусочки. Поместите их на противень. Сбрызните медом и запекайте при температуре 350 градусов в течение 40-45 минут.
- Чтобы обжарить, нарежьте ревень на 1-дюймовые кусочки и добавьте в кастрюлю с 1/4 стакана апельсинового сока, уксусом, медом и имбирем. Варите на среднем огне, до мягкости. Подавайте к курице, свинине или индейке.
- Чтобы приготовить соус, положите свеженарезанный ревень в кастрюлю с небольшим количеством воды (около 2 столовых ложек) и посыпьте корицей. Добавьте 1/4 стакана меда и варите на слабом огне, пока ревень не разварится. Добавьте соус к овсянке или йогурту для большей сладости.

Брюква



Отбор – Выбирайте твердые брюквы без пятен и трещин. Обратите внимание, что брюква похожа на картофель, и ее часто можно использовать вместо картофеля.

Хранение - Храните в холодильнике (сохраняет свежесть до 3 недель).

Питание - В брюкве содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ БРЮКВЫ

- Чтобы приготовить жареную брюкву, вымойте, очистите и нарежьте длинными ломтиками и смешайте с оливковым маслом, чесноком и кайенским порошком. Поместите на противень и запекайте при температуре 425 градусов в течение 30 минут.
- Чтобы поджарить брюкву, нарежьте ее мелкими кубиками и смешайте с оливковым маслом. Выложите на противень и запекайте в духовке при 425 градусах примерно 35-45 минут.
- Чтобы сделать салат, тонко нарежьте или натрите брюкву и морковь. Смешайте с уксусом и оливковым маслом и подавайте холодным.

Сахарный горох



Отбор – Выбирайте твердый горох ярко-зеленого цвета, без порезов и пятен.

Хранение - Храните в холодильнике (сохраняет свежесть 2 дня).

Питание - Железо в сахарном горохе поддерживает здоровье крови и работу всех клеток.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРНОГО ГОРОХА

- Чтобы есть горох сырым, промойте его, а затем отломите конец, чтобы удалить нить. Ешьте в качестве закуски или нарежьте и добавьте в салаты для дополнительного хруста.
- Чтобы обжарить горох, разогрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне. Добавьте горох; бросьте до покрытия. Готовьте около 2 минут. Добавьте примерно 1 чайную ложку лимонного сока и щепотку перца. Готовьте еще 3-5 минут.
- Чтобы поджарить горох, смешайте его в миске с маслом, итальянскими специями и нарезанным луком. Выложите на противень и готовьте при 400 градусах около 10 минут.

Тыква-спагетти

Отбор – Выбирайте тыкву твердую, сухую, без мягких пятен или трещин и с прикрепленной плодоножкой.

Хранение - Храните невымытой в прохладном, сухом месте. Обязательно мойте непосредственно перед приготовлением (сохраняет свежесть до 2 месяцев).

Питание - Клетчатка в тыкве-спагетти снижает риск хронических или длительных заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет.



3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТЫКВЫ-СПАГЕТТИ

- Чтобы поджарить тыкву-спагетти, промойте ее и разрежьте вдоль. Удалите семена и нити. Проколите кожуру вилкой. Сбрызните оливковым маслом и положите срезом вниз на противень. Запекайте 30-45 минут при 400 градусах. Выскоблите серединку вилкой; выбросьте кожуру. Используйте, как макароны!
- Чтобы приготовить оладьи, смешайте в миске охлажденные, сваренные спагетти-тыкву, шпинат, 1 яйцо и чесночный порошок. Хорошо смешайте. Разогрейте оливковое масло в сковороде, добавьте большую ложку смеси в сковороду и слегка приплюсните. Готовьте по 3 минуты с каждой стороны, пока не подрумянятся.
- Чтобы приготовить боул с тыквой-спагетти, добавьте черную фасоль, вареную курицу, сальсу и кукурузу в жареную тыкву-спагетти. Смешайте ингредиенты, добавьте 1 столовую ложку сметаны и посыпьте тертым сыром.

Шпинат

Отбор – Выбирайте хрустящие, ярко-зеленые пучки с листьями без пятен.

Хранение - Храните невымытым в холодильнике. Неплотно заверните во влажные бумажные полотенца и промойте перед едой или приготовлением (остаётся свежим в течение 3-5 дней).

Питание - Железо в шпинате поддерживает здоровье крови и работу всех клеток.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ШПИНАТА

- Добавляйте промытые сырые листья шпината в любой суп, салат, яйцо или пиццу для добавления клетчатки.
- Для обжаривания шпината разогрейте в сковороде оливковое масло, добавьте нарезанный лук и грибы; готовьте около 3-5 минут. Добавьте шпинат и готовьте еще 1-2 минуты. Посыпьте чесночным порошком и лимонным соком, перемешайте и подавайте.
- Чтобы приготовить соус из шпината, добавьте приготовленный шпинат к мягкому сливочному сыру, греческому йогурту, чесноку и сыру. Сочетайте со свежими овощами или цельнозерновыми крекерами для здорового перекуса.



Батат



Отбор – Выбирайте твердый сладкий картофель с гладкой кожицей, без трещин и мягких пятен.

Хранение - Храните в прохладном темном месте (сохраняет свежесть 3-5 недель).

Питание - В батате содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ БАТАТА

- Чтобы испечь, вымойте сладкий картофель, а затем высушите. Сделайте несколько проколов в картофеле вилкой и запекайте около 1 часа или до мягкости при температуре 350 градусов. Сверху положите нарезанные кубиками помидоры и черную фасоль или жареную курицу и приготовленный шпинат.
- Чтобы сделать пюре из батата, разомните приготовленный сладкий картофель вилкой и добавьте 1/3 стакана молока, каплю меда и корицу. Добавьте соль и перец по вкусу.
- Чтобы приготовить блины, смешайте примерно 1 стакан пюре из сладкого картофеля с 2 яйцами, 1/8 чайной ложки соли и щепоткой корицы. Добавьте 1/4 стакана теста на горячую сковороду и готовьте с каждой стороны примерно по 3 минуты. Это также может быть хорошим способом использования оставшегося сладкого картофеля.

Мангольд

Отбор – Выбирайте мангольд с хрустящими зелеными листьями и крепкими стеблями.

Хранение - Храните невымытые листья в холодильнике. Обязательно мойте непосредственно перед едой (остается свежим в течение 2-3 дней).

Питание - В мангольде содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ МАНГОЛЬДА

- Чтобы сделать салат, удалите листья со стебля и промойте листья. После очистки нарежьте мангольд и добавьте в салат с другими овощами.
- Чтобы обжарить мангольд, нарежьте листья и стебли кубиками. Приготовьте стебли, лук и чеснок до листьев (около 5 минут), затем добавьте листья и готовьте еще 2-4 минуты.
- Используйте швейцарский мангольд как шпинат; добавляйте в супы, яйца или макароны. Добавьте нарезанный мангольд в последние 10-15 минут приготовления.



Помидоры



Отбор – Выбирайте твердые помидоры с яркой блестящей кожицей.

Хранение - Хранить при комнатной температуре вдали от прямых солнечных лучей. Охладите, если вы не можете использовать их до того, как они испортятся (остается свежим до 1 недели после созревания).

Питание - Витамин А в томатах поддерживает здоровье глаз и кожу.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОМИДОРА

- Чтобы запечь помидоры, нарежьте помидор толстыми ломтиками. Сверху положите тертый сыр и овощи, такие как шпинат или перец. Выпекайте в разогретой до 400 градусов духовке 8-10 минут, пока сыр не расплавится.
- Чтобы приготовить салат, нарежьте помидоры и огурцы тонкими ломтиками. Поместите в миску и смешайте с легкой итальянской заправкой. Также можно добавить мелко нарезанный лук. Охладите и подавайте холодным.
- Чтобы использовать большие помидоры, фаршируйте их салатом из тунца или курицы. Отрежьте тонкий ломтик снизу, чтобы помидор не упал. Затем вырежьте сердцевину и наполните салатом по выбору.

Репа

Отбор – Выбирайте репу, которая кажется тяжелой и не имеет мягких пятен. Маленькие и средние репы самые сладкие.

Хранение - Храните в холодильнике. Удалите листья перед охлаждением. Листья можно мыть и есть (остается свежим до 1 недели).

Питание - Витамин С в репе способствует заживлению порезов и ран.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕПЫ

- Чтобы запечь репу, вымойте и очистите более крупные репы и нарежьте. Мелкие репы чистить не нужно. Сбрызните оливковым маслом и положите на противень. Выпекайте при 400 градусах 35-45 минут. Для более мелкой репы требуется меньше времени для приготовления.
- Чтобы отварить в кипящую воду добавьте нарезанную репу и картофель; варите до мягкости. Слейте воду с репы и картофеля, затем разомните с 1/3 стакана молока. Приправьте чесночным порошком, солью и перцем по вкусу.
- Чтобы приготовить суп, смешайте вареную репу, картофель и лук-порей (или лук) с куриным или овощным бульоном. Приправьте чесноком, тимьяном, солью и перцем по вкусу.



Желтая тыква



Отбор – Выбирайте твердые желтые тыквы с блестящей кожицей, без мягких пятен, порезов или вмятин.

Хранение - Храните невымытой в холодильнике. Обязательно мойте перед едой (сохраняет свежесть 4-5 дней).

Питание - В желтой тыкве содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖЕЛТОЙ ТЫКВЫ

- Чтобы обжарить желтую тыкву, разогрейте масло в сковороде и добавьте нарезанные кубиками тыкву и цуккини. Готовьте 3 минуты. Добавьте чеснок и помидоры черри (разрезанные пополам) и готовьте еще 3 минуты. Приправьте солью, перцем, хлопьями красного перца и сыром пармезан.
- Чтобы приготовить тыквенные лодочки, разрежьте тыкву пополам вдоль и поперек и выскоблите внутренние семена. Наполните приготовленным говяжьим фаршем или индейкой и томатным соусом, посыпьте сыром и готовьте при 400 градусах 20-25 минут.
- Чтобы приготовить овощной пирог (яичный пирог), обжарьте в масле нарезанные кубиками желтые тыквы, кабачки и болгарский перец в течение примерно 6-7 минут. Выложите овощи в смазанную маслом форму для запекания. Взбейте яйца, молоко, соль и перец в миске. Вылейте яичную смесь на овощи. Посыпьте сыром. Выпекайте при температуре 350 градусов около 45 минут.

Цуккини



Отбор – Выбирайте твердые цуккини с блестящей кожурой, без мягких пятен, порезов или вмятин.

Хранение - Храните невымытым в холодильнике. Обязательно мойте перед едой (сохраняет свежесть 4-5 дней).

Питание - В цуккини содержится калий - минерал, в котором нуждается ваше тело для поддержки здоровья сердца.

3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЦУККИНИ

- Чтобы обжарить цуккини, разогрейте в сковороде оливковое масло и добавьте нарезанный кубиками лук. Готовьте около 8-10 минут. Добавьте нарезанные цуккини и специи; готовьте на среднем огне, пока цуккини не станут коричневыми.
- Чтобы сделать лодочки из цуккини, разрежьте кабачки пополам, от края до края и выскоблите внутренние семена. Наполните приготовленным говяжьим фаршем или фаршем из индейки и томатным соусом, посыпьте сыром и готовьте при 400 градусах 20-25 минут.
- Добавляйте нарезанные цуккини в супы или макароны.