

Фрукты и овощи...

Очень полезны для Вас!

Бобовые

Свежие, замороженные, консервированные или сушеные

Бобовые являются растениями, которые имеют стручки с рядами семян, расположенных внутри. Они включают бобы, горох, чечевицу и арахис. Бобовые начинаются с обычных бобов и гороха, но вместо сбора их по достижении зрелости их оставляют высыхать в своих стручках.

Почему бобовые полезны для Вас? Они:

- Богаты фолатом – он важен для здоровья ребенка и может помочь в предотвращении некоторых видов рака.



- Богаты цинком – он важен в борьбе с зимними морозами и гриппом.
- Содержат много белка – полная чашка обеспечивает почти весь белок, который необходим взрослому на целый день из *Группы мяса и бобов*.

- Низкое содержание жиров, но вполне достаточное – хороший выбор для поддержания здорового веса.

Это еще не все! Бобовые помогают понизить холестерин и предотвратить болезни сердца.

Факты о бобах

- Консервированные, замороженные, сушеные или свежие – все формы являются питательными.
- В банке весом 15 унций содержится около 1½ чашки бобов.
- Для большинства рецептов один сорт бобов может быть заменен другим.

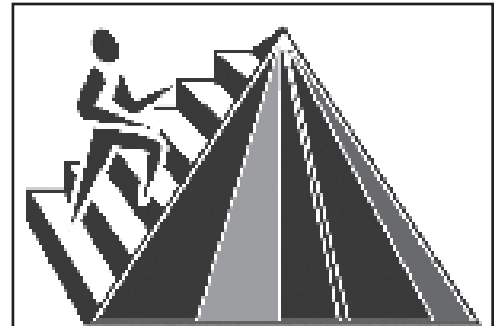
Советы по использованию

консервированных бобов

- Используйте их прямо из банки (холодные или разогретые).
- Слейте жидкость и промойте в дуршлаге или на сите холодной проточной водой. Это поможет снизить содержание соли. Это также может помочь устранить некоторые из их газообразующих свойств.
- Удалите все оставшиеся бобы из банки и храните в закрывающемся контейнере в холодильнике. Используйте бобы в течение 3 дней или заморозьте и используйте их в течение 6 месяцев.

Рекомендация

Бобы являются отличным источником клетчатки и хороши для содействия «правильности». Медленно добавляйте их в Вашу диету, и обязательно запивайте большим количеством воды! У Вас проблемы с бобами? Тогда попробуйте чечевицу – она является отличным источником клетчатки, и легко переваривается.



www.pyramid.gov

Бобовые попадают в *Группу овощей* и *Группу мяса и бобовых*. Бобы могут быть **ОСНОВНЫМ** блюдом или частью пищи.

Экономят Ваш продовольственный доллар

Вопрос: Каковы некоторые из наилучших источников белка стоимостью менее доллара?

Ответ: БОБЫ и ЧЕЧЕВИЦА

Вопрос: Для питания скольких людей обеспечивает достаточно белка из Группы мяса и бобовых одна банка бобов ?

Ответ: 2-3

Пища за считанные минуты

Добавьте недоеденное мясо в рецепт для дополнительного аромата



Лепешки тако за десять минут

Мучная тортилья, протертые консервированные бобы фасоли, резаный лук-латук и маложирный сыр, политые соусом тако.

Пищевая ценность: 1 тако содержит 190 калорий, 4 г жира, 0 мг холестерина, 470 мг соли, 31 г углеводов, 2 г пищевой клетчатки

Чили – это дешево

3 банки бобов (овощная фасоль, нут, фасоль, черные или турецкие бобы), банка томатов, 2 чайные ложки порошка чили. Подогрейте.

Пищевая ценность: 1 чашка содержит 280 калорий, 2 г жира, 0 мг холестерина, 1090 мг соли, 531 г углеводов, 15 г пищевой клетчатки

Кесадилья быстрого приготовления

Мучная тортилья, приправленная обезжиренными обжаренными бобами, маложирный сыр и еще тортилья. Нагревайте в кастрюле с длинной ручкой или микроволновой печи.

Пищевая ценность: ½ кесадилья содержит 190 калорий, 4 г жира, 5 мг холестерина, 410 мг соли, 30 г углеводов, 2 г пищевой клетчатки

Простая энчилада

Консервированная фасоль или черные бобы, резаный маложирный сыр и соус энчилада на кукурузной тортилье. Скрутите и добавьте еще соуса сверху и подогрейте.

Пищевая ценность: ½ энчилады содержит 150 калорий, 3 г жира, 5 мг холестерина, 650 мг соли, 24 г углеводов, 4 г пищевой клетчатки

Самый простой бобовый салат

Слейте жидкость с нута, бобов красной фасоли и зеленой фасоли.

Подавайте с маложирной итальянской приправой.

Пищевая ценность: ½ чашки содержит 130 калорий, 0 г жира, 0 мг холестерина, 440 мг соли, 22 г углеводов, 8 г пищевой клетчатки

Красная фасоль с рисом

Сварите рис и покройте сверху подогретыми консервированными бобами с красным перцем.

Пищевая ценность: ¾ чашки содержит 200 калорий, 0 г жира, 0 мг холестерина, 0 мг соли, 40 г углеводов, 6 г пищевой клетчатки

Чечевица имеет форму диска, размером примерно с боб и быстро готовится.

Чечевица с морковью и неочищенным рисом

- 6 порций, 1 ½ чашки каждая
- 2 небольших морковки, порезанных
- 1 чайная ложка рубленого чеснока
- 5 чашек воды
- 1 банка (14 унций) нежирного, куриного сиропа с малым содержанием соли
- 1 банка (15 унций) тушеных томатов
- 1 банка чечевицы, отсортированной от камней и промытой
- 1 чайная ложка сушеного базилика или душицы, можно ½ чайной ложки перца
- 2 чашки сырого неочищенного риса



В большой кастрюле на умеренно-высоком огне доведите все ингредиенты до кипения. Уменьшите огонь до умеренно-низкого уровня и готовьте, с накрытой крышкой, в течение 30 минут или до размягчения чечевицы. Перемешивайте неочищенный рис и готовьте с накрытой крышкой в течение 5 минут или до размягчения риса.

Очень вкусно в подогретом виде и подается в кармашках питы.

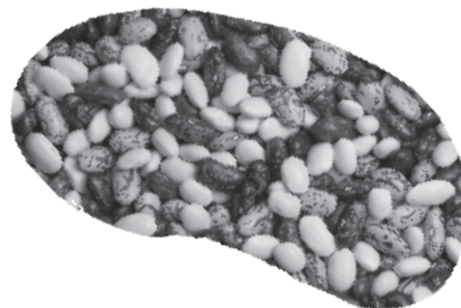
Пищевая ценность: Одна порция содержит 230 калорий, 1,5 г жиров, 0 мг холестерина, 330 мг соли, 47 г углеводов, 7 г пищевой клетчатки.

Адаптировано из поваренной книги пищи быстрого приготовления Американской Кардиологической Ассоциации

Pick a better snack™



Возьмите горсть арахиса для быстрой закусочки!



Закуска из бобов

1 банка (16 унций) обезжиренных жареных бобов

1 банка (10 унций) томатов с зеленым чили

Смешайте жареные бобы с томатной пастой. Подавайте с овощами.

Храните недоеденную закуску в холодильнике.

Пищевая ценность: ½ чашки содержит 90 калорий, 0 г жира, 0 мг холестерина, 490 мг соли, 16 г углеводов, 5 г пищевой клетчатки



В соответствии с Федеральным законом и политикой Департамента сельского хозяйства США, в этой организации запрещена дискриминация по расовому признаку, цвету кожи, национальному, половому, возрастному, религиозному признакам, по политическим убеждениям или инвалидности. Для подачи жалобы о дискриминации пишите в Департамент сельского хозяйства США, Директору по гражданским правам, комната 326-W, Виттен Билдинг, 1400, Индепенденс Авеню, ЮЗ, Вашингтон ДС, 20250-9410 или звоните по телефону (800) 795-3272 (голосовая связь) или (202) 720-5964 (телетайп). Американский департамент сельского хозяйства является поставщиком и работодателем, предоставляющим равные возможности.

Этот материал был профинансирован Программой ДСХ США по выпуску талонов на льготную покупку продуктов с помощью контракта, осуществленного Департаментом социальной и реабилитационной служб штата Канзас. Программа по выпуску талонов на льготную покупку продуктов обеспечивает оказание помощи в питании людей с низким уровнем дохода. Она поможет вам покупать пищевые продукты для лучшей диеты. Чтобы узнать больше, свяжитесь с вашим местным офисом Департаментом социальной и реабилитационной служб штата Канзас или позвоните по телефону (800)221-5689.

Для получения дополнительной информации свяжитесь с Вашим местным офисом филиала