

Фрукты и овощи....

Очень полезны для Вас!

Корнеплоды

Корнеплоды являются «подземной» частью растения, которую мы можем есть в свежем, консервированном или замороженном виде.

Корнеплоды богаты клетчаткой, низкокалорийны, насыщены витаминами А, С и фолиевой кислотой, а также содержат много минеральных веществ. Не забудьте промыть корнеплоды непосредственно перед их использованием. Промойте холодной водой и почистите специальной щеткой для овощей, чтобы удалить грязь. Помните, где они растут!

Недорогие продукты питания для осеннего и зимнего сезонов!

Свекла	Батат
Морковь	Репа
Чеснок	Редька
Хикама (китайский редис)	Chirivías
Лук	Картофель



«Подземный путеводитель» по выбору корнеплодов

Батат иногда называют ямсом. Этот очень питательный овощ можно приготавливать и есть отдельно. Его используют в приготовлении супов, хлеба или даже фри.



Нарежьте батат на полоски подобно картофелю фри, и сбрызните пищевым увлажнителем низкой жирности или небольшим количеством растительного масла. Выпекайте при 375 градусах в течение 30 минут для приготовления вкусной легкой закуски или гарнира.

Храните батат в холодном сухом месте, вне холодильника. Планируйте подавать консервированный или свежий батат на стол в любое время года.

Запекайте или варите бататы до тех пор, пока они слегка не размякнут. Вареные бататы являются изысканной и питательной закуской и подаются либо горячими, либо холодными, слегка сбрызнутыми корицей по вкусу. Остатки пищи можно хранить в холодильнике до пяти дней.



Готовьте батат (около 5 минут) в микроволновой печи вместе с кожурой и наслаждайтесь ими без добавок или добавьте немного масла и коричневого сахара для придания сладости. Пищевая ценность: Один печеный батат содержит 100 калорий, 0 г жира, 10 мг натрия, 22 г углеводов, 3 г клетчатки.

Картофель является наиболее популярным овощем в Соединенных Штатах! Варите, запекайте, делайте пюре или готовьте в микроволновой печи это так легко! Оставьте кожуру картофеля, что придает дополнительное количество клетчатки и питательных веществ. Осмотрите и срежьте с картофеля все зеленые пятна или ростки перед приготовлением. Картофель нельзя хранить в холодильнике или рядом с луком, так как лук приводит к порче картофеля.

Свекла имеет наибольшее содержание сахара среди всех овощей, но она очень низкокалорийна. Попробуйте свеклу в свежем или вареном виде, а также для разнообразия отведайте и консервированную свеклу.

Морковь является сладкой и из нее можно быстро приготовить легкую закуску. Плоды, окрашенные в яркий оранжевый цвет, имеют наибольшую питательную ценность. Погрузите морковные палочки в арахисовое масло для приготовления полезной закуски.

Попробуйте это!

Готовьте порезанную морковь с малой долей воды в микроволновой печи в течение 2 минут. Смажьте маслом и наслаждайтесь ее природным вкусом ... пальчики оближешь!

Пищевая ценность: Две морковки содержат 150 калорий, 4,5 г жира, 10 мг холестерина, 105 мг натрия, 27 г углеводов, 4 г пищевой клетчатки.

Лук – от него плачем? Чтобы меньше плакать охладите лук, перед тем как резать, и режьте корешок луковицы в последнюю очередь.

Лук содержит антиоксиданты, которые помогают защититься против хронических заболеваний.

Попробуйте это!

Приготовьте овощную шаурму – смешайте шинкованную морковь, лук, брокколи, сыр и соус салса и заверните в тортилью из пшеничной муки.

Пищевая ценность: Одна шаурма содержит 170 калорий, 5 г жира, 5 мг холестерина, 360 мг натрия, 27 г углеводов, 4 г пищевой клетчатки.

еснок принадлежит к тому же семейству, что и лук. Он улучшает вкус и пищевую ценность многих мясных и овощных блюд.

Редька поставляется в разнообразных формах и размерах. Мякоть плода может быть белого или желтого цвета. Храните редьку в пластиковом пакете в холодильнике. Перед приготовлением редьки снимите кожуру.

Попробуйте ее в супе или в тушеном виде!

Хикама (китайский редис) является родственником батата. Его вкус напоминает что-то среднее между яблоком и бататом. Просто снимите кожуру и приготовьте или ешьте его сырым с соусом ренч, не содержащий жиров. en un aderezo ranch libre de grasas.

Сделайте Ваш собственный овощной суп!

- 1 луковица среднего размера, порезанная
- 1 долька чеснока, накрошенная
- 2 столовых ложки растительного масла
- 2 батата среднего размера, очищенных от кожуры и порезанных на 1-дюймовые кубики
- 2 картофелины среднего размера, очищенных от кожуры и порезанных на 1-дюймовые кубики
- 2 морковки среднего размера, нарезанных ломтиками
- 1 банка (14,5 унций) куриного бульона низкой жирности
- 2 банки (14,5 унции) нарезанных в форме кубиков помидоров с соком
- 2 - 3 чашки воды
- 1 чайная ложка соли
- ½ чайной ложки черного перца

В большой кастрюле сварите в масле лук и чеснок в течение 3-4 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Закройте кастрюлю, доведите до кипения и поставьте на малый огонь. Варите на медленном огне в течение 30-45 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Для разнообразия попробуйте прибавить другие корнеплоды, такие как броква, редька и пастернак.

Пищевая ценность: Одна чашка содержит 100 калорий, 2,5 г жира, 0 мг холестерина, 520 мг натрия, 17 г углеводов, 3 г пищевой клетчатки



Консервированные овощи:
Отличный вкус, легко подать к столу и готовы к использованию!

Консервированные овощи уже приготовлены, поэтому проще всего использовать их подогрев и подав к столу.

Консервированные овощи облегчают приготовление еды и закусок, при этом они придают вкус и цвет. Пользуйтесь распродажами и храните консервированные овощи в сухом, прохладном месте до использования.

Перед открытием банки, промойте верх банки проточной водой и вытрите сухим полотенцем. Не забывайте также после каждого применения промыть консервный нож! Остатки надо извлечь из банки, положить в закрытый контейнер и хранить в холодильнике.



В соответствии с Федеральным законом и политикой Департамента сельского хозяйства (ДСХ) 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 в пищу в Департамент сельского хозяйства США, Директору по гражданским правам, комната 326-W, Виттен Билдинг, 1400 Индепенденс Авеню Ю3, Вашингтон ДС, 20250-9410 или звоните по телефону (800) 793-3272 (голосовая связь) или (202) 720-6382 (факс). Департамент сельского хозяйства США 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 (СРС) 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 СРС или позвоните по телефону (800) 221-5689.

Обращайтесь к местному филиалу за справкой.