

# Яблоки



## ХРАНЕНИЕ

Храните яблоки в холодильнике, в полиэтиленовом пакете до трёх недель.

## СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Пищеварения, иммунной системы.

## ПРИМЕНЕНИЕ

Тонко нарежьте яблоки и добавьте в бутерброд для хрустящего вкуса. Порубите на маленькие кусочки и добавьте в фруктовый салат, зелёный салат или салат из тунца. Порежьте яблоки, посыпьте небольшим количеством корицы, положите немного сливочного масла, запекайте в духовке или микроволновой печи. Получится вкусный десерт.

# Фрукты со Смесью из Йогурта

Порций: 4

Время приготовления: 5 минут

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яблоки, бананы, ягоды или другие фрукты
- 1 чашка обезжиренного йогурта
- 1 столовая ложка мёда
- 1/4 чайной ложки молотой корицы

Можно добавить: ½ чашки арахисового масла или другого орехового масла.



Photo: Share Our Strength's Cooking Matters®

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вымойте фрукты и порежьте небольшими кусочками, чтобы макать в смесь из йогурта.
2. Смешайте йогурт, мёд, корицу и арахисовое масло (если используете), в миске среднего размера.

По материалам Share Our Strength's Cooking Matters [www.CookingMatters.org](http://www.CookingMatters.org)