

# Свёкла



## ХРАНЕНИЕ

Удалите зелень и храните свёклу в полиэтиленовом пакете с отверстиями в холодильнике до трёх недель. Можно сохранить зелень и есть отдельно.

## СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, пищеварения, иммунной системы.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Порежьте свёклу и картошку кубиками, запекайте в духовке с щепоткой соли, растительным маслом и другими специями. Нашинкуйте сырую свёклу и добавьте в зелёный салат.

## ЦВЕТА

красный, жёлтый, розовый и белый.

# Салат из Свёклы и Яблок

Порций: 4

Приготовление: 20 минут

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 большие свёклы
- 3 яблока
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 столовая ложка мёда
- щепотка соли



Photo: EatFresh.org

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вымойте свёклу и яблоки, очистите от кожуры.
2. Натрите свёклу и яблоки на тёрке, поместите в большую миску.
3. Для салатной заправки, смешайте лимонный сок, мёд и соль в маленькой миске.
4. Налейте салатную заправку в натёртую свёклу и яблоки, хорошо перемешайте.

По материалам Greater Pittsburg Community Food Bank посредством EatFresh.org