

Брокколи



ХРАНЕНИЕ

Храните брокколи в холодильнике в открытом полиэтиленовом пакете до 5 дней.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, пищеварения, иммунной системы и зрения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Добавьте небольшие кусочки брокколи в суп или яичницу болтунью. Очень вкусно макать брокколи в салатной заправке!

Макароны с Сыром приготовленные на плите

Порций: 8

Время Приготовления: 30 минут

* *Заметка: Можно заменить инструкцией приготовления указанной на пакете с макаронами.*

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 головка брокколи
- 5 унций (150 грамм) натёртого сыра чеддер или Рокфор
- 1 пакет макарон из цельнозерновой пшеницы (16 унций)
- 1 1/2 чашки обезжиренного молока
- 1 1/2 столовых ложки сливочного масла без соли
- 1/2 чайной ложки соли



Photo: Share Our Strength's Cooking Matters®

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промойте брокколи, порубите на маленькие кусочки.
2. Отварите макароны по инструкции на пакете, затем слейте в дуршлаг. Нагрейте молоко в маленькой посуде на среднем огне, снимите с плиты.
3. Смешайте все ингредиенты в кастрюле, нагрейте на средне-низком огне.
4. Отваривайте смесь, медленно помешивая до кремообразной массы примерно 5 минут, чтобы макароны хорошо пропитались.

По материалам Share Our Strength's Cooking Matters www.CookingMatters.org