

Брокколи



ХРАНЕНИЕ

Храните в открытом полиэтиленовом пакете в холодильнике до пяти дней.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, пищеварения, иммунной системы и зрения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Нарезать сырой брокколи на мелкие кусочки и добавить в салат. Обмакнуть брокколи в заправку для салата с низким содержанием жира, потушить и добавить в ваше любимое блюдо.

Жаренные овощи с рисом

Количество порций: 4

Время приготовления: 45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ½ чашки воды
 - ¾ чашки сырого коричневого риса
 - 1 столовая ложка растительного масла
 - 4 чайные ложки соевого соуса с низким содержанием соли
 - 2 чашки нарезанного брокколи
 - 1 чашка моркови, цветной капусты, или болгарского перца
 - ½ чайной ложки молотого чёрного перца
- можно добавить 8 унций (чуть больше чем 200 грамм) постного фарша из индюшатины



Photo: Champions for Change Program

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кастрюле вскипятить воду. Добавить рис и накрыть кастрюлю. Уменьшить огонь до минимума и варить в течение 30-40 минут, или пока рис станет лишь слегка мягким. Выключите огонь.
2. В большой сковороде нагреть масло на среднем огне. Фарш из индюшатины обжарить, перемешивая в течение примерно 5 минут или пока мясо не перестанет быть розовым. Уменьшить огонь до низкого и смешать с соевым соусом.
3. Добавить варёный рис, овощи и чёрный перец. Включить огонь до средне-высокого. Жарить и перемешивать в течение приблизительно 5 минут или пока овощи не станут слегка мягкими и смесь горячей.

По материалам Программы Champions for Change.