

Мускусная Дыня



Применение

Добавить в фруктовый салат, нарезать на маленькие кубики и есть на закуску.

Чтобы созрела

Держите твёрдую дыню при комнатной температуре до того как кожура станет золотисто-оранжевой, слегка мягкой, и сладко пахнущей.

Хранение

Когда дыня созрела держать в холодильнике до одной недели. После разрезания обернуть в пищевую плёнку или положить в полиэтиленовый пакет в холодильник до двух суток.

Способствует Поддержке

Здоровья сердца, иммунной системы и зрения.

Фруктовый напиток

Порций: 2

Время приготовления: 5 минут

Ингредиенты

- 1 мускусная дыня
- 1 банан
- ¼ чашки обезжиренного йогурта
- ¾ стакана нежирного молока
- 2 столовые ложки мёда



Photo: Champions for Change Program

Приготовление

1. В блендер добавить дыню, банан, йогурт, молоко и мёд.
2. Смешать до получения однородной массы (если слишком густая, добавить лёд или больше молока и смешать снова).

По материалам "Cook Well-Live Curriculum" (2008), финансирование USDA SNAP-Ed, поставщик услуг и работодатель равных возможностей.