

Морковь



Назначение

Нарежьте морковь, смешайте с другими овощами, готовьте на пару, чтобы стали мягкими, сбрызните лимонным соком и щепоткой соли. Нарежьте морковь кружками и добавьте в салат. Очень вкусно обмакнуть в заправку!

Способствует Поддержке

Иммунной системы, пищеварения и зрения.

Хранение

Удалите зелень и храните морковь в холодильнике до двух недель. Зелень тоже можно хранить и использовать.

Чипсы из моркови

Порций: 10

Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты

- 1 1/2 фунта моркови (примерно 8 штук)
- 2 чайные ложки растительного масла
- 1 чайная ложка соли или других
- специй Спрей растительного масла



Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 градусов по Фаренгейту.
2. Слегка покройте противень спреем растительного масла.
3. Помойте, почистите морковь, нарежьте тонкими кружками.
4. Тщательно перемешайте морковь, растительное масло и специи в миске.
5. Положите морковь на противень и поместите в духовку. Запекайте до золотистой корочки на дне примерно 12-15 минут.
6. Переверните и запекайте до мягкости 5-10 минут.

Финансирование предоставлено Калифорнийским Отделом Продовольствия и Сельского Хозяйства Программой Specialty Crop Block Grant www.cafoodbanks.org

По материалам University of Maine Cooperative Extension, Eat Well Fall 2013, страница 3