

Морковь



Хранение

Обрежьте зелень с верхушки моркови и держите морковь в холодильнике до двух недель.

Способствует Поддержке

Иммунной системы, пищеварения, и зрения.

Применение

Добавьте нашинкованную морковь в салат, макайте в вашей любимой лёгкой салатной заправке, потушите и добавьте в соус для макарон.

Цвета

Оранжевый, желтый, фиолетовый и белый.

Рис с Овощами

Количество порций: 4

Время приготовления: 35 минут

Ингредиенты

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 чашка нарезанного лука
- 14 унций (400 грамм) куриного бульона с низким содержанием соли
- 1 чашка белого риса
- ¾ чашки рубленых помидоров
- ½ чайной ложки порошка чили
- ¼ чайной ложки соли
- 1 чашка нарезанный морковки



Photo: Champions for Change Program

Приготовление

1. Нагрейте масло в кастрюльке на среднем огне. Добавьте лук и варите до мягкости, около пяти минут.
2. Добавьте бульон, рис, ½ чашки помидоров, молотый красный перец и соль. Доведите до кипения, уменьшите огонь и кипятите на маленьком огне под крышкой в течение 25 минут.
3. Добавьте морковь и дайте постоять 5 минут. Добавьте остальные помидоры сверху.

Финансирование предоставлено Калифорнийским Департаментом Продовольствия и Сельского Хозяйства Специальной Программой Урожая Блок Грант. По материалам программы Champions for Change



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org