

# Цветная Капуста



## ХРАНЕНИЕ

Храните в холодильнике в открытом полиэтиленовом пакете до 5 дней.

## СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, иммунной системы и зрения.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Приготовьте на пару соцветия цветной капусты с другими овощами, сбрызните небольшим количеством соли и лимонного сока. Тонко нарежьте (как картофельные чипсы), смажьте небольшим количеством растительного масла и соли и запекайте в духовке, перевернув один раз.

## Пюре Из Цветной Капусты

Порций: 4

Время приготовления: 25 минут

Заметка: Можно использовать больше цветной капусты и меньше картошки

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 чашки соцветий цветной капусты
- 2 нарезанные кусками картошки
- 1/2 чашки натёртого сыра низкой жирности
- жирности 2/3 чашки молока низкой жирности\* щепотка соли и перца

\*Можно заменить молоко на смесь 2/3 чашки воды с 1/4 обезжиренного сухого молока.



Photo: Share Our Strength

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вскипятите 4 чашки воды в большой кастрюле.
2. Добавьте картошку, варите 10 минут.
3. Добавьте цветную капусту, варите ещё 5 минут, проверьте ножом готовность. Слейте воду.
4. Смешайте картошку, цветную капусту и натёртый сыр в большой миске. Размять вилкой и хорошо смешать.
5. Добавьте молоко, соль, перец и чесночную пудру. Хорошо перемешайте.

По материалам Скажем Да Фруктам и Овощам, а также USDA SNAP-Ed