

Цветная Капуста



ХРАНЕНИЕ

Хранить в открытом полиэтиленовом пакете в холодильнике до 5 дней.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, иммунной системы и зрения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Добавить в ваш любимый соус для макарон, макать в вашей любимой салатной заправке с низким содержанием жира.

ЦВЕТА

Белый, фиолетовый или жёлтый.

Макароны с Запеченными Овощами

Количество порций: 8

Время приготовления: 45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ½ головки цветной капусты
- 1 луковица
- ¼ чайной ложки молотого чёрного перца
- ¼ чашки растительного масла
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки спрей растительного масла
- 1 (16 унций) пакет макарон из цельнозерновой пшеницы



Photo: Share Our Strength

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогреть духовку до 375 градусов по Фаренгейту.
2. Промыть лук и цветную капусту. Очистить лук. Нарезать лук и цветную капусту на маленькие кусочки, положить в миску среднего размера. Добавить масло, соль, перец и тщательно перемешать с овощами.
3. Покрыть противень спреем растительного масла, чтобы овощи не пригорали. Положить овощи на противень в один слой. Печь до того как цветная капуста подрумянится по краям, около 30-35 минут.
4. В течение последних 10 минут выпечки варить макароны, следуя указаниям пакета. Слейте макароны в дуршлаг и сохраните ½ чашки макаронной воды.
5. В большую сковородку добавить овощи и макароны, нагреть на среднем огне в течение 2-3 минут, часто помешивая. Добавить часть сохранённой макаронной воды, чтобы увлажнить и сделать соус.

По материалам *Поделимся Нашей Силой*