

# 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.

# Испанская Цветная Капуста

Порций: 6

Время Приготовления: 1 час

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 большая головка цветной капусты
- 1 средний лук
- 1 большой помидор
- 2 столовые ложки растительного масла
- 2-3 зубчика мелко порубленного свежего чеснока

Можно добавить

- 1 чашку натёртого сыра низкой жирности
- 1 столовую ложку сухой петрушки



*Photo: USDA SNAP-Ed Connection Recipe Finder,  
Pennsylvania Nutrition Education Network  
Website Recipes*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 375 градусов по Фаренгейту.
2. Вымойте свежие овощи, порубите цветную капусту на кусочки в 5 см.
3. Очистите лук, порежьте кубиками в 1 см.
4. Смешайте цветную капусту, лук, растительное масло и чеснок в большой миске. Выложите смесь на противень и запекайте в духовке 40 минут.
5. Нарезанные кубиками помидоры добавьте через 30 минут и запекайте оставшиеся 10 минут.
6. Выбрав овощи из духовки, можете посыпать сыром и петрушкой, если используете.

*По Материалам USDA SNAP-Ed Connection Recipe Finder, Pennsylvania Nutrition Education*