

Листовая капуста



ХРАНЕНИЕ

Храните в холодильнике в полиэтиленовом пакете до 5 дней.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной Системы и Зрения.

ЦВЕТА

Зелёный, фиолетовый

ПРИМЕНЕНИЕ

Смешайте сырую листовую капусту с любимой салатной заправкой, орехами и натёртым сыром низкой жирности, для приготовления освежающего салата. Добавьте листовую капусту в фруктовый смузи.

Соте из Листовой Капусты

Порций: 4

Время Приготовления: 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 5 чашек листовой капусты
- 4 средних зубчика чеснока
- 2 столовые ложки растительного масла
- щепотка соли
- щепотка молотого чёрного перца



Photo: Champions for Change Program

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вымойте листья в большой миске с холодной водой, удалите твёрдый стебель, положите листья друг на друга. Заверните сложенные листья в трубочку, все вместе или несколько трубочек.
2. Острым ножом разрежьте роллы из листьев на дольки шириной 5мм.
3. Очистите чеснок, порежьте на мелкие кусочки.
4. Нагрейте растительное масло на средне-высокой температуре. Добавьте чеснок и обжаривайте пока подрумянится. Затем добавьте зелень и перемешайте.
5. Готовьте до мягкости примерно 3-4 минуты. Чтобы чеснок не пригорал, снизьте температуру до средне- низкой.
6. Приправьте солью и перцем и подавайте горячими.

По материалам Share Our Strength