

Картофель



ХРАНЕНИЕ

Храните картофель в сухом прохладном месте до одного месяца. Если разрезали или пригостили, храните их в холодильнике.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, иммунной системы и пищеварения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Кипятите в воде или готовьте в микроволновой печи до готовности, разомните вилкой, добавьте щепотку соли и перца, немного молока низкой жирности и сливочного масла для приготовления пюре. Для приготовления вкусного гарнира, запекайте картофель в духовке, добавив чайную ложку растительного масла и щепотку соли.

Картофельный Салат

Порций: 6

Время приготовления: 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 8 небольших картошек или 3 большие, нарежьте кубиками
- 1/2 чашки лёгкой итальянской салатной заправки
- 1/2 столовой ложки горчицы
- щепотка соли и перца
- 1/2 чашки нарезанного зелёного лука
- Можно добавить 1 чашку порубленного болгарского перца любого цвета



Photo: California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите картофель в кастрюле с кипящей водой около 10 минут, до готовности.
2. Отлейте и дайте остыть.
3. В небольшой миске смешайте салатную заправку, горчицу, соль, перец. Полейте смесью картофель.
4. Посыпьте зелёным луком и сладким перцем (если используете).
5. Поставьте в холодильник, чтобы охладить.

По материалам Сети Полезных Рецептов Калифорнии