

Картофель



ХРАНЕНИЕ

Храните картофель в сухом прохладном месте до одного месяца. Если разрезали или приготовили, поместите в холодильник.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца иммунной системы и пищеварения

ПРИМЕНЕНИЕ

Варите на плите или запекайте картофель в микроволновой печи до готовности, разомните вилкой, добавьте щепотку соли и перца и немного сливочного масла и молока низкой жирности для приготовления пюре.

“Юго Западный” Запечённый Картофель

Порций: 2

Время Приготовления: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 обычные или сладкие картошки
 - 1 консервная банка чёрных бобов
 - 2 столовые ложки растительного масла
 - 1/4 чайной ложки соли
- Можно добавить по выбору
- 1 чайную ложку тмина, пудру чили или другие специи
 - 1 порубленный средний помидор или 1/2 чашки сальсы
 - 2 столовые ложки сметаны низкой жирности.



Photo: Leah's Pantry

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вымойте картофель, затем несколько раз проткните вилкой.
2. Запекайте в микроволновой печи на высокой мощности 12-15 минут до готовности.
3. Смешайте бобы, соль, помидоры и специи (по желанию) в безопасной для микроволновой печи посуде, запекайте на высокой мощности 2-3 минуты.
4. Разрежьте картофель пополам и сделайте отверстие в центре каждой половинки.
5. Заполните отверстие смесью из бобов.
6. Если хотите, положите поверх сметану низкой жирности.

По материалам Кулинарной Книги Tenderloin Cooking School EatFresh.org