

Зимний Кабачок



ХРАНЕНИЕ

Храните при комнатной температуре до двух месяцев. После разрезания или приготовления, храните в холодильнике.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной системы, пищеварения и зрения.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Запекайте в микроволновой печи или в духовке до того, как он станет мягким, затем срежьте и соберите мякоть изнутри, размешайте в кашу с небольшим количеством сливочного масла и щепоткой соли или корицы, как вкусный гарнир. Порезать кабачок на тонкие ломтики, приготовить на пару, чтобы смягчились, дать остыть и добавить в салат.

Кабачок с Яблочной Начинкой

Порций: 8

Время приготовления: 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 средний кабачок, вымыть
- 2 яблока, порубить
- 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина
- 2 столовой ложки коричневого сахара
- 1/2 чайной ложки корицы



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разрезать кабачок пополам, выбрать семена. Положите кабачок в стеклянную посуду, накройте пищевой плёнкой и поставьте в микроволновую печь на высокой мощности на 5 минут.
2. Выберите кабачок из микроволновой печи. Растопите масло в микроволновой печи.
3. Смешайте порубленные яблоки, сахар и корицу с растопленным маслом. Поставьте смесь в микроволновую печь на 1 1/2 минуты.
4. Положите ложкой начинку в каждую половинку кабачка. Накройте и поставьте в микроволновую печь на высокой мощности на 3-5 минут, чтобы кабачок и яблоки стали мягкими.

По материалам University of Maryland Extension, Food Supplement Nutrition Education program посредством What's Cooking? USDA Mixing Bowl