

Болгарский Перец



Хранение

Храните в холодильнике до 5 дней.

Способствуют поддержке

Иммунной системы, пищеварения и зрения.

Цвета

Зелёный, жёлтый, красный, оранжевый.

Применение

Добавьте сырые перцы и лук в салат с холодными макаронами для аромата, добавьте к любимой пицце. Разрежьте пополам, наполните запечённой фасолью, отварным рисом, нежирным молотым мясом, покройте натёртым нежирным сыром. Так можно приготовить очень вкусные перцы с начинкой.

Свежие Овощи с Заправкой

Порций: 4

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты

- 1/2 чашки йогурта низкой жирности или сметана низкой жирности
- 1/3 чашки приготовленной сальсы
- 1/4 чайной ложки соли
- 3 болгарских перца, стебли сельдерея или другие овощи, которые можно обмакнуть в заправке
- По желанию: 1/4 чайной ложки пудры чеснока



Photo: CDPH's NEOPB

Приготовление

1. Смешайте йогурт низкой жирности или сметану низкой жирности с сальсой, солью, чесночной пудрой (по желанию), в маленькой миске.
2. Порежьте овощи длинными ломтиками, подавайте с заправкой.

По материалам: *Champions for Change* посредством *EatFresh.org*