

Брокколи



НАЗНАЧЕНИЕ

Добавьте мелко нарезанные кусочки брокколи в суп или яичницу болтунью. Очень вкусно обмакивать в любимую заправку!

ХРАНЕНИЕ

Храните в холодильнике в открытом полиэтиленовом пакете до 5 дней.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Здоровья сердца, иммунной системы, пищеварения, зрения.

Салат из Брокколи

Порций: 6

Время приготовления: 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 чашки брокколи, вымыть, порезать на маленькие кусочки
 - 1/4 чашки лука, порезанного кубиками
 - 1/4 чашки майонеза или заменителя майонеза
 - 2 1/2 столовые ложки йогурта низкой жирности
 - 1 столовая ложка сахара
 - 1 чайная ложка растительного масла
-
- Можно добавить 3/4 чашки тонко нарезанной редиски
 - 1 столовая ложка уксуса
 - 1/3 чашки изюма или измельчённых орехов



Photo: CDPH's NEOPB

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нагрейте сковородку до средней температуры. Налейте масло и добавьте лук, готовьте около 5 минут до того, как они станут мягкими. Снимите сковородку с огня и дайте остыть.
2. В большой миске смешайте брокколи, лук и редиску (по желанию).
3. В маленькой миске смешайте майонез, йогурт, сахар и уксус.
4. Налейте заправку в маленькую миску, тщательно всё перемешайте. Поместите в холодильник за два часа перед

По материалам the City and County of San Francisco, Department of Public Health, Nutrition Services and Mission Latino Family Partnership (MLFP) посредством EatFresh.org