

Капуста



Применение

Тонко нарежьте капусту и добавьте в зелёный салат, салат из тунца или блюдо из риса. Готовьте разрезанную капусту на пару примерно 6 минут, затем приправьте небольшим количеством соли, перца или натёртым сыром низкой жирности.

Хранение

Храните капусту в холодильнике в полиэтиленовом пакете до одной недели. Порезав, храните в холодильнике не более суток.

Способствует Поддержке

Иммунной системы, здоровья сердца и пищеварения.

Простые Тако

Порций: 6

Время Приготовления: 25 минут

Заметка: нежирное мясо или рыба могут быть заменены на рис и бобы

Ингредиенты

- 1 фунт нежирного мяса или рыбы по вкусу
- 1 столовая ложка растительного масла
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1/2 пакета приправы для тако, или смесь соли, паприки и пудры чили
- 12 нагретых маисовых лепёшек (тортилья кукурузная)
- 2 чашки тонко нарезанной капусты
- 2 чашки сальсы или порубленных помидоров
- Можно добавить (по желанию) 6 столовых ложек йогурта низкой жирности или сметану



Photo: CDPH, NEOPB

Приготовление

1. Смешайте в среднего размера миске мясо или рыбу с растительным маслом, лимонным соком, приправой для тако.
2. Переложите смесь в большую сковородку.
3. Готовьте перемешивая 4-5 минут или больше, на средне-высокой температуре до полной готовности.
4. Наполните тёплые тортильи смесью из мяса или рыбы, посыпьте сверху капустой, положите сальсу или помидоры, добавьте сметану или йогурт (по выбору). Сбрызните тако лимонным соком.

По материалам Калифорнийского Департамента Общественного Здоровья, Обучения по Питанию и Отрасли Предотвращение Ожирения посредством EatFresh.org