

Апельсины



ХРАНЕНИЕ

Храните апельсины в холодильнике до двух недель.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной системы

ПРИМЕНЕНИЕ

Нарезать кусочками и добавить в кашу, фруктовый салат или напиток смузи. Нарезьте апельсины и положите их на блюдо из запечённой курицы или свинины, выжмите апельсиновый сок в маленькие бумажные одноразовые стаканчики, положите в них пластиковую ложечку и поместите их в морозильник, чтобы сделать эскимо.

Зелёный Салат с Апельсинами

Порций:4

Время приготовления:10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 5 чашек зелёного салата
- 2 1/2 апельсина
- 1/2 чашки лука
- 2 столовые ложки растительного масла или низкокалорийной заправки из кунжута

Можно добавить (по желанию)

1/2 чашки измельчённых орехов



Photo: CDPH, NEOPB

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вымыть и нарезать зелёный салат.
2. Почистить и нарезать лук.
3. Очистить апельсины, 2 из них разобрать на дольки.
4. Положить зелень, лук и апельсины в большую миску, соком оставшейся половиной апельсина полить салат, добавить растительное масло или заправку.

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