



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

## Все о сыре

### Экономные покупки

- ☀ Сыр можно выгодно купить на распродаже или используя купон.
- ☀ Сравнивайте цены за унцию сыра.
- ☀ Нарезанный или натертый сыр обычно стоит дороже.
- ☀ Проверьте Best if Used By (сроки годности) и возьмите кусок/упаковку такого размера, который вы используете до истечения этих сроков.
- ☀ Не покупайте сухой или потрескавшийся сыр.

**1 мерная чашка  
тертого сыра  
= 4 унциям**

**Сыры богаты кальцием, витамином B12 и являются хорошим источником белка**



### Правильное хранение меньше отходов

- Храните сыр в холодильнике. Мягкие хранятся 1 неделю. Чем тверже сыр, тем дольше он может храниться.
- Накройте сыр, чтобы он не высыхал. Оберните полиэтиленовой пленкой или используйте герметичный контейнер. Измельченные сыры лучше хранить в оригинальной упаковке или закрывающихся пластиковых пакетах.

- Более твердые сыры можно заморозить, но текстура станет рассыпчатой. Перед замораживанием натрите сыр на терке и разделите на порции.
- Разморозьте необходимое количество в холодильнике и используйте для приготовления.



### Факты о сыре

- ☀ Некоторые имеют съедобную плесень (бри, камамбер или голубой сыр). Плесень, не являющаяся частью процесса изготовления сыра, может привести к заболеваниям. Если вы заметили плесень на нарезанном, тертом, раскрошенном или мягком сыре - выбросьте весь. На твердых сырах, таких как чеддер или швейцарский, срежьте минимум дюйм вокруг и под видимой плесенью. Оставшийся сыр можно есть.
- ☀ Плавленные сыры (американский, сырные намазки) изготавливаются из натуральных сыров, смешанных с другими ингредиентами.
- ☀ Сыр с пониженным содержанием жира (reduced fat) содержит на 25% меньше жира, чем натуральный сыр. Нежирный сыр (low fat) содержит не более 3 граммов жира на унцию. От натурального сыра они могут отличаться как вкусом, так и методами приготовления.
- ☀ Сыры, приготовленные из сои или орехов, также могут иметь отличные от молочных сыров вкус и пищевую ценность.



Информация Совета по молочным продуктам и питанию штата Орегон



Этот материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США (SNAP). Для получения информации о помощи по питанию в рамках программы Oregon SNAP свяжитесь с Oregon SafeNet по телефону 211.

Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон запрещает дискриминацию во всех своих программах, услугах, мероприятиях и материалах по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, религии, пола, гендерной идентичности (включая гендерное выражение), сексуальной ориентации, инвалидности, возраста, семейного положения, семейного/родительского статуса, дохода, полученного от программ государственной помощи, политических убеждений, генетической информации, статуса ветерана; по причине репрессий или возмездия за предыдущую деятельность в области гражданских прав. (Не все запрещенные основания применимы ко всем программам.) Данное учреждение предоставляет равные возможности.

Share on:



# Готовим с сыром

## Суп с брокколи и Чеддером

### Ингредиенты:

- 1 мерная чашка нарезанного лука
- 1 мерная чашка натертой моркови
- 1 1/2 чайных ложки маргарина или сливочного масла
- 2 мерных чашки бульона, любого
- 2 мерных чашки нарезанной брокколи (свежей или замороженной)
- 1 мерная чашка обезжиренного или 1% молока
- 1/4 мерной чашки муки
- 4 унции (1 мерная чашка) натертого обезжиренного сыра чеддер
- 1/8 чайная ложка перца

### Приготовление:

- В средней кастрюле на среднем или сильном огне обжарьте лук и морковь в маргарине или сливочном масле, пока лук не начнет подрумяниваться. Добавьте бульон и брокколи. Варите на медленном огне 5-7 минут, пока брокколи не станет мягкой. В другой емкости смешайте молоко с мукой до однородности. Вмешайте молочную смесь в суп. Доведите до кипения и продолжайте помешивать, пока немного не загустеет, 3-5 минут.
- Добавьте сыр и перец. Нагрейте на слабом огне, пока сыр не растает. Подавайте горячим.
- Остатки уберите холодильник в течение 2 часов.

**4 порции** **Время подготовки:** 10-15 минут  
**Время приготовления:** 15 минут

## Как сделать кесадилью

- Выберите начинку, например: тертый сыр с фруктами, овощами, рыбой, мясом или фасолью.
- Выложите начинку на лепешке слоями, накройте другой лепешкой или сложите пополам.
- Нагрейте в сковороде, на гриле или духовке пока сыр не расплавится.
- Подавайте с фруктовой или овощной сальсой или без нее.

Больше рецептов на **FoodHero.org**:

- Овощные кесадильи с йогуртовым соусом из кинзы
- Кесадилья с клюквой и индейкой
- Кесадилья с тунцом
- Кесадилья с грушей

Посыпайте супы или запеканки сыром в последние минуты приготовления. Сыр может стать «резиновым» если его переготовить.

## Макароны с сыром в сковороде

### Ингредиенты:

- 2 мерных чашки воды
- 1 1/2 мерной чашки неприготовленных макарон
- 1 чайная ложка маргарина или сливочного масла
- 2 столовые ложки муки
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки сухой горчицы
- 1 1/4 чашки обезжиренного или 1% молока
- 1/4 чашки (5 унций) тертого сыра Чеддер

### Приготовление:

- В 10-дюймовой сковороде с антипригарным покрытием или средней кастрюле доведите воду до кипения.
- Добавьте макароны и маргарин или масло. Перемешайте чтобы предотвратить прилипание.
- Накройте сковороду и убавьте огонь до минимума. Тушите 5 минут. (Не сливайте воду.) Тем временем смешайте в небольшой миске муку, соль и горчицу. Добавьте 1/4 мерной чашки молока и перемешайте до однородной массы. Добавьте оставшееся молоко. Отложите в сторону.
- Снимите крышку и готовьте макароны, пока не уйдет большая часть воды.
- Перемешайте и добавьте молочную смесь и сыр. Готовьте, помешивая, пока сыр не расплавится, а соус не загустеет.
- Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.

**Примечание:** Добавьте ваши любимые свежие или замороженные овощи на шаге 2. Попробуйте лук, сельдерей, морковь или кабачки.

**4 порции** **Время подготовки:** 10 минут  
**Время приготовления:** 20 минут



Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:

- натирать сыр на терке
- отмерять и смешивать ингредиенты.
- посыпать лепешки сыром и начинкой.
- нарезать кесадильи ножом для пиццы.