В нашей семье едят овощи и фрукты!

Все о клубнике

Экономные покупки

- Выбирайте блестящую, плотную клубнику ярко-красного цвета. При комнатной температуре спелые ягоды источают интенсивный аромат. Ягоды с листьями дольше останутся свежими.
- По возможности выбирайте местные ягоды. Они, скорее всего, будут более спелыми и ароматными. Сезон клубники длится до сентября, а пиком являются — май, июнь и июль.
- Избегайте тусклых, сморщенных, мягких или заплесневелых ягод.
- Размер не имеет значения. Маленькие ягоды часто обладают насыщенным вкусом.
- Замороженная клубника – это хороший выбор в несезон. Ищите ягоды в которых нет добавленного сахара.

В клубнике содержится витамин С который поддерживает наш иммунитет.

1 Фунт клубники = 4 мерным чашкам цельной = 3 мерным чашкам нарезанной = 1¾ мерной чашки пюре

Правильное хранение меньше отходов

- **Лучше всего съесть или заморозить клубнику вскоре после сбора.**
- **Храните ягоды от 1 до 3 дней в холодильнике; не мойте и не отрывайте листья. Сохранение ягод сухими продлевает их свежесть.**
- **Перед подачей промойте клубнику под прохладной проточной водой, высушите и удалите листья.**
- **Для длительного хранения заморозьте очищенные целые ягоды на противне. Затем переложите в пакет или контейнер для заморозки и напишите на нем дату. Используйте в течение 1 года.**

Oregon State University

Материал финансировался Программой дополнительной помощи в обеспечении продуктами питания (SNAP) Министерства сельского хозяйства США (USDA). SNAP предоставляет помощь по питанию людям с низким доходом. SNAP может помочь вам в покупке полезных продуктов для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с Oregon SafeNet по телефону 211. USDA является поставщиком и работодателем равных возможностей. © 2023 Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон предлагает образовательные программы, мероприятия и материалы без дискриминации по возрасту, цвету кожи, инвалидности, гендерной идентичности или самовыражению, генетической информации, семейному положению, национальности, происхождению, расе, религии, полу, сексуальной ориентации или статусу ветерана. Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон – работодатель равных возможностей.

Share on:

Готовим с клубникой

Попробуйте рецепт Yogurt Fruit Dip на FoodHero.org

Замороженный клубничный йогурт

Ингредиенты:

4 мерных чашки **замороженной клубники** (без сахара)

1 мерная чашка обезжиренного **йогурта** без добавок

3 столовые ложки **сахара**

Приготовление:

1. Смешайте замороженную клубнику, йогурт и сахар в блендере или кухонном комбайне. Взбивайте до кремообразного состояния, примерно 2 - 4 минуты.

2. Подавайте сразу или заморозьте в герметичном контейнере или в индивидуальных формах на срок до 1 месяца. Замороженный йогурт будет очень твердым. Переложите его на сервировочные тарелки при помощи ложки.

7 порций

Время приготовления: 5 - 10 минут

Клубничная сальса

Ингредиенты:

1½ мерной чашки **свежей клубники**, мелко нарезанной (около 0,5 фунта)

½ молотого **перца халапеньо**

¼ мерной чашки **лука**, измельченного

2 столовые ложки **кинзы**, мелко нарезанной

1½ чайной ложки **сока лайма**

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в миске. Охладите 30 или более минут пред подачей на стол.

2. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.

16 порций

Время приготовления: 20 минут

Примечание: См. инструкции по приготовлению запеченных чипсов с корицей **Baked Cinnamon Chips** на сайте **FoodHero.org**

Смузи с бананом и ягодами

Одобрено детьми

Ингредиенты:

1 мерная чашка нарезанного **банана** (1 средний банан)

1 мерная чашка **замороженной клубники** (без сахара)

1 мерная чашка обезжиренного или нежирного (1%) **молока**

1 мерная чашка **апельсинового сока**

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты в блендер.

2. Взбейте до однородности. Если консистенция слишком густая, добавьте немного холодной воды и снова взбейте.

3. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.

4 порции

Время приготовления: 5-10 минут

Дети могут помочь!

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

- **Промыть клубнику под прохладной проточной водой и удалить листья.**
- **Нарезать клубнику ломтиками, кусочками или забавными формами. Спелая клубника режется легко.**
- **Наполнить блендер примерно наполовину и убедиться, что крышка плотно закрыта.**