



В нашей семье едят
овощи и фрукты!



Все о бананах

Экономные покупки

☀ Бананы доступны круглый год по низким ценам. Наиболее распространены желтые бананы, их можно есть на разных стадиях зрелости. Красные бананы короче и толще, их едят только созревшими. Плантаны содержат больше крахмала, их обычно едят приготовленными.

☀ Выбирайте бананы в зависимости от желаемой степени зрелости. По мере созревания цвет кожуры меняется с зеленого на желтый с коричневыми крапинками, затем на темно-коричневый или черный. Мякоть становится мягче и ароматнее.

В бананах содержится калий, который помогает снизить кровяное давление и полезен для сердца.



Полезные советы

☀ Мякоть нарезанного банана начинает темнеть. Это может выглядеть непривлекательно, но ее можно есть.

• Избежать потемнения можно:

1. Очистив или нарезав непосредственно перед использованием.
2. Опустив во фруктовый сок или с высоким содержанием витамина С, например лимонный, лаймовый, апельсиновый или ананасовый.

☀ Используйте банан вместо яйца в выпечке:

¼ мерной чашки бананового пюре (около ½ банана) = 1 яйцо

☀ Бананы также могут заменить до половины жирной составляющей в выпечке. Они добавляют аромат и сладость.

Правильное хранение меньше отходов

■ Бананы обычно хранятся при комнатной температуре. Они продолжают созревать после сбора урожая. Чем выше температура, тем быстрее они созревают.

• Для ускорения созревания поместите бананы в бумажный пакет, закройте и уберите в теплое место. Можно добавить спелое яблоко. Проверяйте ежедневно.

• Чтобы замедлить созревание, храните бананы в прохладном месте или в холодильнике.



■ Бананы можно заморозить:
• С кожурой — используйте в течение 2 месяцев. Размораживайте в холодильнике. Перед употреблением очистите банан.

• Очищенный — используйте в течение 4-6 месяцев. Нарезьте кусочками или сделайте пюре и поместите в порционные контейнеры. Можно разморозить или использовать замороженными.

1 фунт =
3 средним бананам
(7 - 8 дюймов) =
2 - 2½ мерной чашки
нарезанных =
1 ½ мерной чашки

Замороженные
кусочки банана
отлично подходят
для смузи.

Готовим с бананами

Овсяные маффины с бананом

Ингредиенты:

- 1 мерная чашка **овсяных хлопьев быстрого приготовления**
- ¼ стакана **молока**
- 2 **яйца**, слегка взбитых
- ⅓ мерной чашки **растительного масла**
- 1 мерная чашка **пюре из спелых бананов**
- 1½ мерной чашки **цельнозерновой муки**
- ½ стакана **сахара**
- 2 чайные ложки **разрыхлителя**
- 1 чайная ложка **пищевой соды**
- ¼ чайной ложки **соли**

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 °F. Слегка смажьте маслом 12 формочек для кексов.
2. Смешайте овсянку с молоком. Добавьте слегка взбитые яйца, растительное масло и бананы. Дайте постоять пока отмеряете сухие ингредиенты.
3. В отдельной миске смешайте сухие ингредиенты.
4. Добавьте овсяную смесь к сухим ингредиентам немного перемешайте.
5. Заполните формочки для маффинов на ¾.
6. Выпекайте при температуре 400 °F до золотистого цвета (зубочистка, вставленная в центр, должна выходить чистой) примерно 18-20 минут.

Примечание: Чтобы испечь бананово-овсяный хлеб, используйте форму диаметром 8 - 9 дюймов и выпекайте при температуре 350 °F в течение 45-50 минут.

12 порций

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 18-20 минут

Размять бананы вилкой в плоской тарелке.

Бананы по-кубински

Ингредиенты:

- 6 **бананов**, очищенных и нарезанных вдоль
- 4 столовые ложки **коричневого сахара**
- 4 столовые ложки **маргарина или сливочного масла**
- ½ стакана **изюма или других сухофруктов**
- ⅓ стакана **орехов пекан или других орехов**, нарезанных

Приготовление:

1. Слегка сбрызните или смажьте маслом противень размером 9 x 13 дюймов.
2. Разложите на нем нарезанные бананы.
3. Посыпьте сахаром, добавьте маленькие кусочки маргарина, изюм и орехи.
4. Запекайте при температуре 350 °F в течение 30 минут. Подавайте теплыми.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

12 половинок бананов

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Сушеные бананы

1. Очистите бананы и нарежьте ломтиками толщиной ¼ - ½ дюйма. Более толстые ломтики будут сохнуть дольше.
2. По желанию окуните в кислый фруктовый сок (лимона, лайма, апельсина или ананаса) чтобы уменьшить потемнение. Посыпьте корицей или другими приправами.
3. Сушите до тех пор, пока кусочки не согнутся и перестанут быть липкими.
 - ❁ **В духовке** – установите самую низкую температуру (175 – 200 °F); при возможности используйте конвекцию (это займет 1-3 часа). Разложите кусочки в один слой на решетке или противне. Проволочная решетка подойдет лучше всего. Приготовление на противне займет больше времени, и кусочки нужно перевернуть в середине процесса сушки.
 - ❁ **Дегидратор** – установите на 135 °F. Занимает от 6 до 12 часов. Разложите в один слой на полках дегидратора.
4. Охладите и храните в герметичном контейнере или пакете.



Дети могут помочь!

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

- ❁ Очистить бананы. Начните с того конца, что дальше от стебля. Кожа в этом месте менее волокнистая и легче разрывается.
- ❁ Размять бананы вилкой в плоской тарелке.