



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все об апельсинах

Экономные покупки

- ❁ Апельсины доступны круглый год, но вкуснее и в Штатах сезон длится с ноября по июнь.
- ❁ Выбирайте апельсины твердые и тяжелые для своего размера.
- ❁ Избегайте апельсинов с порезами, мягкими пятнами или плесенью.
- ❁ Выбирайте апельсины, консервированные в 100% соке или воде, не содержащие добавленного сахара.

В апельсинах содержится много витамина С.
Ешьте апельсин целиком, чтобы
получить больше клетчатки.



Виды апельсинов



Navel orange

Без косточек, обычно едят в свежем виде; с одной стороны имеют ямочку.



Valencia orange

Сочные, имеют небольшое количество косточек.

Blood orange



Темно-красная мякоть, небольшой ягодный привкус.

Tangelo

Сочные, легко чистить; с одной стороны имеется выпуклость.



Mandarin orange



Меленькие, легко чистить; включают в себя сорта: танжерин, клементин и стасума.

Правильное хранение меньше отходов

- ❁ Храните целые апельсины при комнатной температуре от 2 до 3 дней или в холодильнике от 2 до 3 недель.
- ❁ Держите в сухом месте; следите, чтобы на фруктах не появлялось мягких участков. Промойте кожуру целых апельсинов под проточной водой непосредственно перед употреблением.
- ❁ Охлаждайте нарезанные апельсины в закрытом контейнере до 2 дней.
- ❁ Натрите цедру апельсина перед очисткой или приготовлением сока.



- ❁ Заморозьте оставшуюся цедру на срок до 3 месяцев.
- ❁ Покатайте апельсины на твердой поверхности, плотно прижав ладонью перед тем, как выжимать сок. Заморозьте лишний сок на срок до 3 месяцев.
- ❁ Заморозьте дольки апельсина для закусок или салатов на срок до 1 месяца. Выложите на противень, заморозьте до твердого состояния, а затем упакуйте.

Цедра – это цветная часть кожуры, придающая яркий цитрусовый вкус.

Готовим с апельсинами

Салат из моркови, хикамы и апельсина

Ингредиенты:

- 3 мерных чашки нарезанной хикамы (палочки 1/4 x 1 дюйм)
- 1 мерная чашка крупно натертой моркови
- 2 мерных чашки нарезанных дольками апельсина (любого вида)
- 2 чайные ложки растительного масла
- 2 столовые ложки апельсинового сока (примерно 1/2 апельсина)
- 1 столовая ложка меда или коричневого сахара
- 2 ложки сока лайма (примерно 1/2 лайма)
- 1/4 чайной ложки соли

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В большой миске смешайте хикаму, морковь и апельсин.
3. В небольшой миске или банке с плотной крышкой смешайте масло, апельсиновый сок, мед, сок лайма и соль. Хорошо перемешайте или встряхните.
4. Залейте салат и слегка перемешайте.
5. Подавайте сразу.
6. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

Примечание: мед не рекомендуется детям до 1 года.

8 порций

Время подготовки: 20 минут

Больше вкусных и несложных рецептов с апельсинами на Foodhero.org

Рулеты с курицей и апельсином

Ингредиенты:

- 1/2 мерной чашки мелко нарезанного сельдерея
- 1/4 мерной чашки лука (любого)
- 1 1/2 мерной чашки ложки майонеза
- 1 чайная ложка соевого соуса с низким содержанием соли
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка
- 1/4 чайной ложки перца
- 1 мерная чашка нарезанной вареной курицы
- 2/3 мерной чашки долек мандарина (свежих или консервированных без жидкости и промытых)
- 2 средние (8 дюймов) цельнозерновые тортильи
- 4 средних листа салата или любая зелень для салата

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В средней миске смешайте сельдерей, лук, майонез, соевый соус, чесночный порошок и перец.
3. Аккуратно вмешайте кусочки курицы и апельсина.
4. Положите лепешку на чистую разделочную доску или большую тарелку.
5. Поместите 2 листа салата на лепешку, обрезая или перемещая листья, чтобы они оставались внутри лепешки.
6. Поместите 1/2 начинки в середину салата.
7. Сверните тортилью в рулет и разрежьте пополам. Повторите то же самое с оставшимися ингредиентами.
8. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

4 порции

Время подготовки: 20 минут



Дети могут помочь!

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
 - Промывать кожуру целых апельсинов под проточной водой непосредственно перед использованием.
 - очищать и разделять апельсин на дольки.
 - отмерять и смешивать ингредиенты.