



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

## Все о свекле

Свекла богата питательными веществами,  
включая клетчатку, железо, фолиевую  
кислоту, калий и антиоксиданты.



Белая свекла



Красная свекла



Свекла Кьоджа



Золотая свекла

### Экономные покупки

- Свекла должна быть круглой и твердой, с гладкой кожицей и иметь насыщенный цвет. Если свекла с зеленью и вы планируете ее использовать, то она должна быть зеленой и свежей, но не увядшей.
- Свекла маленького и среднего размера (до 2,5 дюймов в ширину) имеет более насыщенный вкус. Чтобы свекла приготовилась равномерно, выбирайте корнеплоды одинакового размера. Чем крупнее свекла, тем дольше ее надо готовить.
- Свежая свекла доступна круглый год, но может быть дешевле с июля по октябрь.
- Использование консервированной свеклы поможет вам сэкономить время и деньги.

### Соте из свекольной ботвы

Разогрейте 2 чайные ложки подсолнечного масла в сковороде среднего размера на среднем огне. Добавьте нарезанную зелень 2-х пучков свеклы, без стеблей (4-5 мерных чашек) и 2 измельченных зубчика чеснока.

Готовьте, помешивая, пока листья не станут мягкими, затем уменьшите огонь до минимума и готовьте еще 5-8 минут.

В конце добавьте 1 чайную ложку лимонного сока,  $\frac{1}{8}$  чайной ложки хлопьев красного перца и щепотку соли.

Получится около 1 мерной чашки.

### Правильное хранение меньше отходов

- Зелень свеклы можно использовать в сыром виде в салатах или приготовить на гарнир. Удалите ботву, если она есть, и храните отдельно в открытом пакете. Используйте в течение 2-3 дней.
- Храните немую свеклу в холодильнике, в открытых или перфорированных

полиэтиленовых пакетах (20 отверстий на средний пакет). Используйте в течение 3х недель. Перед приготовлением промойте под проточной водой.

- Вареную свеклу можно заморозить. Упакуйте в герметичные контейнеры и подпишите.



- 1 фунт свежей свеклы = 2 средним свеклам с ботвой = 3 обрезанным средним = 2 мерным чашкам нарезанной
- 1 банка (15 унций) консервированной свеклы = 1 мерной чашке свеклы без жидкости

После употребления свеклы, очень часто моча приобретает розовый или красный цвет - это нормально.



# Готовим свеклу

## Как приготовить свежую свеклу

Чтобы сократить время приготовления блюда, **свеклу можно приготовить заранее**. Свекла готова, когда ее можно легко проткнуть до середины тупым ножом. Используйте готовую свеклу в течение 5 дней.

Приготовление свеклы вместе с кожурой и частью ботвы (оставьте примерно 1 дюйм) **сохранит питательные вещества и насыщенный цвет**. После приготовления отрежьте концы и выбросьте. Кожура размякнет и ее можно будет съесть или удалить. Чтобы удалить кожуру, потрите свеклу пальцами или бумажным полотенцем.

### Варите неочищенную свеклу целиком:

**На плите** - залейте водой и варите 30 минут или больше (в зависимости от размера).

**В микроволновке** - Проколите кожуру и поместите в посуду, подходящую для использования в микроволновке, добавьте 2-4 столовые ложки воды. Накройте крышкой и готовьте на **ВЫСОКОЙ** мощности на 10-15 минут в зависимости от размера и количества свеклы.

**Жареная свекла** - попробуйте наш рецепт.

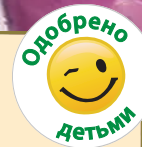
**В мультиварке** - Заверните каждую свеклу в фольгу. Готовьте от 2 до 4 часов на "высоком" режиме.

### Неочищенную нарезанную свеклу можно приготовить:

В духовке – выложите на противень, сбрызните растительным маслом, посыпьте солью, перцем и зеленью по желанию. Готовьте около 45 минут при температуре 400-425° F.



Зайдите на [FoodHero.org](http://FoodHero.org), чтобы найти простые и вкусные рецепты из свеклы.



## Смузи из свеклы с ягодами

### Ингредиенты:

- 1 мерная чашка **ананасового сока**
- 1 чашка обезжиренного йогурта без добавок или ванильного **йогурта**
- 1½ мерной чашки свежих или замороженных **ягод**, любых
- ½ мерной чашки **свеклы**, консервированной или вареной
- 1 маленький замороженный **банан** (по желанию)

### Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в блендере.
2. Смешайте до однородной массы, и сразу подавайте.
3. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**4 порции**

**Время приготовления:** 5 минут

## Жареная свекла

### Ингредиенты:

- 1 фунт (от 3 до 4 средних) **свеклы**
- 2 чайная ложка **растительного масла**
- ¼ чайной ложки **соли** и **перца**

### Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 °F.
2. Положите вымытую и нарезанную свеклу на фольгу, сбрызните маслом и зашпигуйте края. Фольга сохранит влажность свеклы и облегчит очистку.
3. Выложите свеклу в фольге на противень. Запекайте 45 - 60 минут, пока не сможете легко проткнуть ножом до середины. Аккуратно откройте фольгу для проверки готовности.
4. Когда свекла остынет, чтобы ее можно было взять в руки, срежьте ботву и при желании удалите кожуру.
5. Приправьте солью и перцем. Подавайте сразу или используйте в другом рецепте. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**4 порции**

**Время подготовки:** 5-10 минут

**Время приготовления:** 45-60 минут



**Дети могут помочь!**

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

- Безопасно открывать консервные банки и обращаться с острыми крышками.
- Наполнить блендер наполовину и убедиться, что крышка плотно закрыта.