



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о чернике

Черника – это хороший источник
витамина С, который поддерживает
иммунную систему.

Экономные покупки

- ✿ Выбирайте твердую, сухую, пухлую чернику с гладкой кожицей. Цвет может быть от темно-фиолетово-синего до иссиня-черного.
- ✿ Черника не созревает после сбора.
- ✿ Избегайте мягких, сморщенных или заплесневелых ягод.
- ✿ Свежая черника доступна круглый год, но лучше и дешевле всего местная в сезон. Пик сезона приходится с июля по сентябрь. Попробуйте фермерские рынки или соберите самостоятельно на ферме.
- ✿ Замороженная черника может быть более дешевым вариантом, когда сезон уже прошел. Также ее легко заморозить самостоятельно.



Замораживаем чернику

1. Отсортируйте и промойте ягоды.
2. Дайте высохнуть или осторожно промокните бумажными полотенцами. Выложите в один слой на плоские 2 противни. Заморозьте.
3. Упакуйте замороженные ягоды в контейнеры или пакеты для заморозки или пакеты.
4. Удалите лишний воздух. Промаркируйте датой упаковки и верните в морозильную камеру.



Правильное хранение меньше отходов

- ✿ Отсортируйте и удалите заплесневелые, мягкие или сморщенные ягоды.
- ✿ Храните свежую чернику в холодильнике в закрытом неглубоком контейнере с отверстиями для воздуха. Используйте в течение 10 дней.

- ✿ Промойте под прохладной проточной водой непосредственно перед использованием.
- ✿ Используйте замороженную чернику в течение 10 месяцев. Если замороженные ягоды оттаяли, поместите их в холодильник и используйте в течение 3 дней.

1 пинта
= ¾ фунта (12 унций) = 2
мерным чашкам
(10 унций)
замороженных
= 1½ мерной чашки

Замороженная
черника будет
хорошим
перекусом!

Готовим с черникой

Запеканка с черникой

Ингредиенты:

- 3 мерных чашки **черники**, свежей или замороженной
- 2 чайные ложки **маргарина** или сливочного масла, размягченного
- 1 столовая ложка универсальной **муки**
- 1 столовая ложка коричневого **сахара**
- 1/2 мерной чашки **овсяных хлопьев**
- 1/2 чайной ложки **корицы**

Направления:

1. Разогрейте духовку до 375 °F.
2. Поместите чернику в 9-дюймовую форму для выпечки.
3. В небольшой миске с помощью вилки смешайте маргарин, муку, сахар, овсянку и корицу.
4. Выложите смесь на чернику.
5. Выпекайте от 25 до 30 минут. Наслаждайтесь теплой!
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

4 порций **Время подготовки:** 5 минут
Время приготовления: 25 - 30 минут



Этот рецепт нравится 70% детей.

Больше вкусных и несложных рецептов с черникой на FoodHero.org

Цельнозерновые маффины с черникой

Ингредиенты:

- 1 1/2 мерной чашки **цельнозерновой муки**
- 3/4 мерной чашки **сахара**
- 1/2 чайной ложки **соли**
- 2 чайные ложки **разрыхлителя**
- 1/3 мерной чашки **растительного масла**
- 1 **яйцо**, слегка взбитое
- 1/3 мерной чашки обезжиренного или 1% **молока**
- 1/2 мерной чашки несладкого **яблочного пюре**
- 2 мерных чашки **черники**, свежей или замороженной

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 °F. Слегка смажьте дно 12 формочек для маффинов маслом или нанесите кулинарный спрей.
2. Смешайте муку, сахар, соль и разрыхлитель в большой миске.
3. В отдельной миске смешайте растительное масло, яйцо, молоко и яблочное пюре до получения однородной массы. Вмешайте жидкие ингредиенты в сухие. Добавьте чернику и аккуратно перемешайте.
4. Наполните каждую формочку для маффинов примерно на 3/4. Выпекайте около 20 минут или пока верхушки не станут золотисто-коричневыми.

Примечание: В этом рецепте можно использовать универсальную муку или смесь универсальной и цельнозерновой. Чтобы испечь пирог, используйте форму диаметром 8 или 9 дюймов и выпекайте при температуре 350 °F в течение 45-50 минут.

12 порций **Время подготовки:** 15 минут
Время приготовления: 20 минут



Фруктовый йогурт

Ингредиенты:

- 1 мерная чашка обезжиренного ванильного **йогурта**
- 2/3 мерной чашки нарезанных **персиков**, свежих, замороженных или консервированных/без жидкости
- 2/3 мерной чашки **черники**, свежей или замороженной
- 2 столовые ложки **гранолы**

Приготовление:

1. Разложите йогурт по 2 стаканам или тарелкам.
2. Положите половину персиков и черники поверх йогурта.
3. Посыпьте каждый гранолой. Подавайте!
4. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

2 порций **Время подготовки:** 10 минут



Дети могут помочь!

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
 - Промывать чернику под прохладной проточной водой.
 - Слегка взбить яйцо.
 - Добавлять топпинги в запеканку или йогурт.