



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о моркови

Экономные покупки

- ✿ Выбирайте твердую морковь с равномерным цветом. Избегайте мягкой или вялой моркови. Если присутствует зелень – она должна быть ярко-зеленой.
- ✿ Мини - морковь должна быть влажной, но не скользкой.
- ✿ Консервированная и замороженная морковь может помочь сэкономить деньги и время. Она хорошо подходит для приготовления гарниров, супов и тушеных блюд.
- ✿ Изучите этикетку «Nutrition facts», чтобы выбрать консервированную морковь с меньшим содержанием соли. Промойте и просушите консервированную морковь, чтобы удалить лишнюю соль.



Морковь богата витамином А,
который необходим для
хорошего зрения.



Виды моркови

Морковь бывает разных цветов! Если вы не найдете нужный сорт в магазине, вы можете вырастить его из семян. Мини – морковь (baby carrots) — это разновидность моркови, которую собирают, когда она еще маленького размера. Нарезанная мини-морковь (baby cut carrots) - на самом деле представляет собой крупную, очищенную и нарезанную морковь. Эти виды продаются предварительно упакованными в полиэтиленовые пакеты.

Свежую,
замороженную или
консервированную
морковь можно найти
в магазинах
круглый год.

Правильное хранение меньше отходов



- Промойте морковь и срежьте зелень, при наличии.
- Храните морковь в холодильнике в пластиковом пакете с отверстиями для вентиляции 3 – 4 недели.
- Сделайте морковные палочки и используйте их в качестве перекуса в течение 1 недели.
- Чтобы морковь не пересыхала, храните ее в воде.
- Охладите приготовленную морковь и используйте в течение 3-5 дней.
- Для более длительного хранения заморозьте нарезанную морковь. Предварительно ее лучше бланшировать. Используйте в течение 12 месяцев.

Готовим морковь

Морковное пюре

Используйте свежую, замороженную или консервированную морковь.

Ингредиенты:

- 3 мерных чашки нарезанной **моркови** (примерно 6-8 свежих или две банки (14,5 унций каждая) или 16 унций замороженных)
- 2 чайные ложки **маргарина** или сливочного масла
- 2 чайные ложки **меда** или коричневого сахара
- ¼ чайной ложки **соли**
- ⅛ чайной ложки **перца**
- ½ чайной ложки **специй** (по желанию) — см. примечания ниже

Приготовление:

1. Готовьте морковь до мягкости.
2. При необходимости слейте воду. Переложите морковь в среднюю миску и разомните вилкой до однородности.
3. Добавьте маргарин или масло, мед или коричневый сахар, соль и перец. Подавайте пюре теплым.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

5 порций

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 10 - 30 минут

Заметки:

Добавьте любимые специи! Попробуйте: молотый чили, карри, луковый порошок, сушеный тимьян или шалфей.

Мед не рекомендуется детям до 1 года.

Больше
вкусных и
несложных
рецептов с
морковью на
Foodhero.org

Морковный хлеб или маффины

Ингредиенты:

- 1 мерная нарезанной **моркови**, приготовленной до мягкости
- ⅔ **мерной** чашки коричневого **сахара**
- 1 яйцо, слегка взбитое
- 1 мерная чашка нежирного или 1% **молока**
- 1 чайная ложка **корицы**
- 2 мерных чашки **смеси для выпечки**
- ¾ мерной чашки **изюма** (по желанию)

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 350°F. Слегка смажьте маслом дно формы для выпечки размером 9x5 дюймов ИЛИ формы на 12 кексов.
2. Разомните морковь вилкой до однородной массы или используйте блендер или кухонный комбайн.
3. В большой миске смешайте морковь, коричневый сахар, яйцо и молоко. Добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте.
4. Вылейте тесто в подготовленную форму. Выпекайте хлеб 50 минут или маффины 20 минут, пока зубочистка, вставленная в центр, не будет выходить влажной, но без теста.
5. Остудите, затем аккуратно достаньте из формы.
6. После полного остывания храните в герметичном контейнере при комнатной температуре.

12 порций

Время приготовления: 20 минут

Время приготовления: 20 или 50 минут

Готовим морковь

Вымойте, очистите и нарежьте морковь на кусочки примерно одинакового размера. Время приготовления зависит от размера кусочков и желаемой мягкости.

Отварите в небольшом количестве воды. Готовьте **на пару** в закрытой корзине-пароварки над кипящей водой. Готовьте **в микроволновой печи**

на высокой мощности в закрытом, но вентилируемом контейнере, подходящем для использования в микроволновой печи.

Запекайте одним слоем на противне в духовке при температуре 425°F. При желании перед запеканием смешайте с небольшим количеством масла.



**Дети
могут
помочь!**

• Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют.

• Покажите детям, как:

• Промыть овощи под прохладной проточной водой.

• Размять приготовленную морковь.

• Отмерить и смешать ингредиенты.