



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о сыре

Экономные покупки

- ✿ Сыр можно выгодно купить на распродаже или используя купон.
- ✿ Сравнивайте цены за унцию сыра.
- ✿ Нарезанный или натертый сыр обычно стоит дороже.
- ✿ Проверьте Best if Used By (сроки годности) и возьмите кусок/упаковку такого размера, который вы используете до истечения этих сроков.
- ✿ Не покупайте сухой или потрескавшийся сыр.

**1 мерная чашка
тертого сыра
= 4 унциям**

**Сыры богаты кальцием, витамином
B12 и являются хорошим
источником белка**



Правильное хранение меньше отходов

- Храните сыр в холодильнике. Мягкие хранятся 1 неделю. Чем тверже сыр, тем дольше он может храниться.
- Накройте сыр, чтобы он не высыхал. Оберните полиэтиленовой пленкой или используйте герметичный контейнер. Измельченные сыры лучше хранить в оригинальной упаковке или закрывающихся пластиковых пакетах.



- Более твердые сыры можно заморозить, но текстура станет рассыпчатой. Перед замораживанием натрите сыр на терке и разделите на порции.
- Разморозьте необходимое количество в холодильнике и используйте для приготовления.

Факты о сыре

- ✿ Некоторые имеют съедобную плесень (бри, камамбер или голубой сыр). Плесень, не являющаяся частью процесса изготовления сыра, может привести к заболеваниям. Если вы заметили плесень на нарезанном, тертом, раскрошенном или мягком сыре - выбросьте весь. На твердых сырах, таких как чеддер или швейцарский, срежьте минимум дюйм вокруг и под видимой плесенью. Оставшийся сыр можно есть.
- ✿ Плавленые сыры (американский, сырные намазки) изготавливаются из натуральных сыров, смешанных с другими ингредиентами.
- ✿ Сыр с пониженным содержанием жира (reduced fat) содержит на 25% меньше жира, чем натуральный сыр. Нежирный сыр (low fat) содержит не более 3 граммов жира на унцию. От натурального сыра они могут отличаться как вкусом, так и методами приготовления.
- ✿ Сыры, приготовленные из сои или орехов, также могут иметь отличные от молочных сыров вкус и пищевую ценность.



Информация Совета по молочным
продуктам и питанию штата Орегон