



# 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](http://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.