



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о салате



Экономные покупки

- ✿ Выбирайте салат со свежими листьями, без признаков увядания или порчи.
- ✿ Купите столько, сколько сможете использовать в течение недели. Обратите внимание на дату «BEST if used by» на упаковке.
- ✿ Целые кочаны салата могут стоить меньше, чем контейнеры с нарезанным или миксом салатов.
- ✿ Микс салатов содержит несколько видов в небольших количествах.
- ✿ На фермерском рынке или стенде можно приобрести местный и/или сезонный салат.

Листовой салат является источником
витамина К, который может
помочь остановить кровотечение.



Основные виды салата

Микс салатов придаст разнообразия во вкусе, текстуре и цвете. Зеленый более темного цвета содержит больше питательных веществ.



Листовой салат/ Leaf lettuce (зеленый или красный) - нежные

текстурированные листья с хрустящим стеблем в центре. Имеет мягкий, нежный вкус.

Ромен или Кос/ Romaine or Cos -

крупные, гладкие, овальные листья с хрустящим стеблем в центре. Более хрустящий, чем листовой салат, также имеет нежный вкус.



Баттерхед/ Butterhead -

мягкие, нежные чашевидные листья. Сладкий, мягкий вкус.



Айсберг/Iceberg -

хрустящие бледно-зеленые листья и мягкий вкус.

Шпинат и Кейл/ Spinach and Kale - **Самый насыщенный зеленый цвет из всех видов!**

Молодые листья нежные. Зрелые листья содержат больше волокон и имеют жесткие стебли. Зрелые листья можно размять, нарезав на мелкие кусочки или размяв пальцами с небольшим количеством заправки до желаемой текстуры.

Правильное хранение меньше отходов

■ Салат лучше хранить в холодильнике, поддерживая его увлажненность и вентиляцию. Накройте салат влажным бумажным полотенцем и храните в открытом контейнере или сделайте отверстия в полиэтиленовом пакете (20 отверстий на средний пакет). Некоторые виды продаются в коробках с отверстиями. Используйте салат в течение 7-10 дней.

■ Некоторые виды салата помечены как «мытые» или «готовые к употреблению». Если зелень предварительно не вымыта, отделите листья и промойте в емкости с холодной водой. Достаньте и поменяйте воду. Повторяйте, пока на дне контейнера не перестанет собираться песок. Слейте воду и аккуратно промокните листья полотенцем. Будьте осторожны, листья легко повредить.

■ Зеленые салаты можно приготовить за день до подачи на стол. Добавьте заправку непосредственно перед подачей, чтобы зелень сохранила текстуру.

Подаем салат

Медово - горчичная заправка

Ингредиенты:

½ мерной чашки нежирного йогурта без добавок

3 столовые ложки обезжиренного или 1% молока

1 столовая ложка меда

2 чайные ложки горчицы

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Накройте крышкой и охлаждайте в течение 30 минут перед подачей.

2. Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.

Советы:

- Для более насыщенного вкуса добавьте дополнительно 1-2 чайные ложки горчицы.
- Для этого рецепта подойдет любой вид горчицы! Мед не рекомендуется детям до 1 года.

Сделайте свой салат

1 Начините с зелени— возьмите один вид или микс из нескольких. Одна порция равна двум мерным чашкам

2 Добавьте цвета— используйте овощи или фрукты (свежие, консервированные или сушеные).

Горох	Морковь	Помидоры	Апельсины
Брокколи	Перец	Ягоды	Клюква

3 Выберите нежирный источник белка— он придаст чувство насыщения.

- Яйца, тунец или лосось, тофу.
- Фасоль (приготовленная или консервированная, без жидкости).
- Приготовленное мясо.

4 Не используйте много заправки— она может добавить лишних калорий. Попробуйте также нежирные версии покупных заправок или приготовьте самостоятельно. Если заправка жидкой консистенции – ее понадобится совсем немного.

Используйте умеренное количество топпингов— выбирайте нежирные варианты. Сыр, семена и орехи, бекон и крутоны могут добавить калорий.

Заправка Ранч

Ингредиенты:

¼ мерной чашки нежирного майонеза

½ мерной чашки нежирной пахты/
buttermilk

1 чайная ложка сушеной петрушки

½ чайной ложки чесночного порошка

½ чайной ложки лукового порошка

¼ чайной ложки соли

¼ чайной ложки перца

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Накройте и охладите до готовности к подаче.

2. Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.

Советы:

Для более жидкой консистенции заправки добавьте дополнительно 2–3 столовые ложки нежирной пахты.

Больше вкусных и несложных рецептов с листовым салатом на FoodHero.org



Дети могут помочь!

• Когда дети принимают участие в приготовлении здоровых блюд, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям как:

- Промывать зелень в миске с водой.
- Очистить или нарезать фрукты или овощи.
- Отмерять и смешивать ингредиенты для заправок.