



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о шпинате

Экономные покупки

- ❁ Свежий шпинат доступен круглый год. Шпинат, выращенный в Орегоне, можно найти на местных рынках весной, осенью и иногда зимой.
- ❁ Выбирайте ярко-зеленые и хрустящие листья шпината. Избегайте желтых или вялых листьев.
- ❁ Мини шпинат (Baby spinach) собирают молодым, когда его листья мягкие, а стебли нежные.
- ❁ Пакет свежего, вымытого шпината может стоить больше, чем пучок шпината, но это будет хорошей покупкой, если вам нужно сэкономить время.
- ❁ Выбирая упаковку свежего шпината, осмотрите перед покупкой. Избегайте шпината с желтыми, потерявшими текстуру листьями или заметной влагой.
- ❁ Замороженный и консервированный шпинат поможет сэкономить деньги и время. Используйте их в гарнирах, соусах, супах и смузи.

Шпинат является хорошим источником железа и калия, а также витаминов А, С и К.



1 фунт свежего шпината
= 10 - 12 мерным чашкам сырого
= 1 мерной чашке приготовленного
10 унций замороженного шпината
= 1 1/2 мерной чашки приготовленного

Правильное хранение меньше отходов

- ❁ Промойте шпинат непосредственно перед использованием. Мокрые листья быстро портятся.
- 1. Наполните миску холодной водой и прополощите листья.
- 2. Оставьте листья в воде, чтобы грязь осела.
- 3. Поднимите листья из воды в сито. Вылейте грязную воду и промойте чашу.
- 4. Повторяйте шаги с 1 по 3, пока на дне чаши не останется грязи.
- 5. Промокните листья насухо, если необходимо.



- ❁ Храните свежий шпинат в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Планируйте использовать в течение 5 дней. дату «best used by» на упакованном шпинате.
- ❁ Заморозьте дополнительный шпинат для более длительного хранения. Для лучшего цвета и вкуса перед упаковкой бланшируйте листья в течение 2 минут. листья в течение 2 минут.
- ❁ Используйте замороженный шпинат в течение 10 - 12 месяцев.

Шпинат любят во многих странах мира за его вкус и разнообразие способов приготовления.



Готовим со шпинатом

Паста салат со шпинатом

Ингредиенты:

Заправка:

- 2 столовые ложки **соуса терияки**
- 2 столовые ложки **уксуса** (белого, рисового или яблочного)
- ¼ чайной ложки **чесночного порошка**
- по ⅛ чайной ложки **соли** и **перца**
- 1 ½ чайной ложки **сахара**
- 1 столовая ложка **растительного масла**

Салат:

- 2 мерных чашки приготовленной **пасты** (попробуйте цельнозерновые ракушки, бабочки или другие некрупные виды)
- 4 мерных чашки свежего **шпината**
- ¼ мерной чашки сушеной **клюквы**
- 2 столовые ложки **семян подсолнуха**
- 1 банка (15 унций) консервированных **мандаринов**, без жидкости
- 2 столовые ложки нарезанной **кинзы** или **петрушки**

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В большой миске смешайте ингредиенты для заправки.
3. Добавьте ингредиенты для салата. Хорошо перемешайте. Накройте и охлаждайте до подачи.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

6 порций

Время подготовки: 15 минут

Больше вкусных и несложных рецептов со шпинатом на FoodHero.org

Курица со шпинатом по-итальянски

Ингредиенты:

- 1 мерная чашка **томатного соуса** для пасты
- 1 фунт **куриной грудки**, нарезанной на ломтики толщиной ½ дюйма
- по ¼ чайной ложки **соли** и **перца**
- 1 упаковка (10 унций) замороженного **шпината**, размороженного и просушенного, или 4 мерных чашки свежих листьев шпината
- ¾ мерной чашки тертого **сыра моцарелла**

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 350 °F.
3. Вылейте ½ мерной чашки соуса для пасты в большую форму для запекания. Сверху выложите кусочки курицы, затем посыпьте солью и перцем. Сверху полейте оставшимся соусом для пасты, и посыпьте шпинатом и моцареллой.
4. Запекайте от 30 до 40 минут, пока курица не приготовится, а сыр не начнет приобретать коричневый цвет. Пищевой термометр, вставленный в центр куса курицы, должен показывать 165 °F.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

7 порций

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Быстрые решения

- ✿ Используйте свежий шпинат в салатах, сэндвичах или рулетах.
- ✿ Свежий или приготовленный шпинат можно добавить во множество рецептов: соусы, пасту, намазки, омлеты, смузи, супы и сотэ!
- ✿ Для быстрого гарнира шпинат можно приготовить на пару или сделать сотэ – добавьте немного уксуса, острого соуса или тертого сыра.



- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям как:
 - ✿ Промывать листья шпината.
 - ✿ Подготовить ингредиенты и посуду для его приготовления.
 - ✿ С осторожностью открывать банки консервированного шпината.