



Свежесть прямо с грядки

Маркетинговая Программа Питания от ведущих фермеров и рынков Вашингтона
Откроем легкий путь свежих фруктов и овощей к Вашему столу и поддержим местных фермеров

Август

Том 2, Выпуск 3



**ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE**

**Вдохните энергию
в Вашу жизнь,
Ешьте здоровую
пищу,
Будьте активны!**



**Загляните на рынок,
где продается
продукция местных
фермеров!**

Радуга всех Цветов

**На Фермерском Рынке можно увидеть все цвета радуги.
И разнообразие всех цветов полезно для нашего здоровья.**

- ❖ Поверхность фруктов и овощей окрашена в разнообразные цвета – голубой, сиреневый, зеленый, белый, желтый, оранжевый, и красный.
- ❖ Наслаждайтесь разнообразием фруктов и овощей различной окраски, потому что они предоставляют разные питательные ценности
- ❖ Употребление овощей различной окраски не только принесет вам пользу питательных веществ, но и поможет приготовить более интересные блюда и закуски.

Витамин А:

Брокколи
Морковь



Дыня

Витамин С:

Картофель
Фрукты



Фолиевая кислота:

Лиственные зеленые овощи



Свекла

Брокколи



Рекомендации в выборе, сохранении и подачи овощей

- **Выбирайте овощи ярких цветов.** Самые лучшие из них ровненькие, без видимых повреждений, примерно одного размера.
- **Покупайте только свежие овощи, которые вы сможете употребить в пищу в течение нескольких дней.** Длительное хранение ухудшает вкус и снижает уровень питательных веществ.
- **Храните свежие овощи в зависимости от их вида.** Корневые овощи как картофель сохраняйте в прохладном темном месте. Остальные овощи храните в ящичке холодильника.
- **Используйте технологию быстрого приготовления.** Жарить при высокой температуре, готовить на пару и в микроволновой печи – методы быстрого приготовления. Длительное тушение приводит к потере питательных веществ. Старайтесь при приготовлении овощей по возможности использовать меньше воды.

Что продается на рынке в Августе?

Артишок
Бобы
Свекла
Брокколи
Капуста
Морковь
Цветная капуста
Сельдерей
Кукуруза
Огурцы
Чеснок
Зелень
Кольраби
Салатная капуста
Лук
Редис
Перец
Картофель
Шпинат
Летний кабачок
Помидоры



Яблоки
Абрикосы
Голубика
Черника
Крыжовник
Вишни
Смородина
Арбузы
Дыни
Нектаринс
Персики
Груши
Сливы
Клубника
Малина



Разнообразьте ваши овощи

Фриттата Фермерского рынка

2 стак. свежего шпината или другой зелени
1 ½ чайн л растительного масла
1 ст. кабачков, потереть
¼ стак..зел. перца мелко покрошить
¼ стак. лука, мелко покрошить
2 яйца
Соль и перец по вкусу
Сыр, тертый Парме сан (Parmesan)

- Помойте шпинат в холодной воде. Встряхните от воды, но не вытирайте

Поместите мокрый шпинат на сковородку. Готовьте на средней температуре, пока не изменится в форме и окраске. Покрошите и отставьте в сторону.

- На средней температуре разогрейте сковородку. Добавьте масло, затем выложите кабачки, зеленый перец и лук. Постоянно помешивая, готовьте овощи в течение 5 минут, или пока не испарится вся жидкость. Добавьте шпинат и снимите с плиты.
- В небольшой посуде до пышности взбейте яйцо, соль и перец. Поставьте сковородку опять на огонь и равномерно залейте овощи массой из яйца. Уменьшите огонь, накройте крышкой и готовьте 4-5 минут, или пока яйцо будет готово.

Присыпьте сыром Пармесан (Parmesan) и подавайте к столу.

Выход одна порция

В одной порции: калорий 305, жира 19.5 гр, нитратов 602 мг, углеводов 14.9 гр, белков 20.5 гр, клетчатки 6 гр.

Сосредоточьтесь на Фруктах Напиток Четыре Сезона

¾ стак. Нежирного Йогурта
¾ - 1 стакан любимых фруктов
1 чайн. л. сахара
Взбивайте 15-30 секунд или до полного смешивания.

Попробуйте:

1 стак. кусочков дыни
1 почищенный и порезанный на кусочки персик
¾ стак. голубики
Выход 1 порция

В одной порции: калорий 213, жиров 0.7гр, нитратов 122мг, углеводов 44.4гр, белков 11.1гр, клетчатки 3.3гр.

Радужная Фриттата

Попробуйте другие овощи.
Замените одно яйцо ½ стаканом овощей
Попробуйте:
Свежие помидоры
Зеленые бобы
Брокколи и цветную капусту



Начни свой день с питательного приятного фруктового напитка.



