Рецепт

ПАСТА С ЧЕСНОКОМ И ШПИНАТОМ

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: Большая кастрюля, разделочная доска, миска

ПОРЦИИ: 4

ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕНА: $9.50

ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ: $2.37

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Средний лук - 1/2 шт., нарезанный
- Чеснок - 4 зубы, рубленный
- Овощной бульон - 2 стакана (480 г)
- Вода - 2 стакана (480 г)
- Паста - 1 пакет
- Лимон - сок 1 шт.
- Шпинат, свежий - 4 стакана (120 г) о Шпинат, замороженный - 2 стакана
- Черный перец - 1 ч. ложка
- Хлопья красного перца - 1 ч. ложка

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В большой кастрюли нагреваем оливковое масло на среднем огне.
2. Добавляем лук и жарим 3-5 минут или до того как лук становится полупрозрачным.
3. Добавляем чеснок и жарим еще 2 минуты.
4. Добавляем в кастрюлю бульон, вода, сырая паста и лимонный сок.
5. Кипятим на 15-18 мин или до того, как паста становится ал деньте.
6. Когда паста становится ал деньте добавляем шпинат. Варим на 2 мин и добавляем черный перец и хлопья красного перца.

Подходит к рыбе или курицей.

Maryland University of Integrative Health
7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Рецепт

ПАСТА С ЧЕСНОКОМ И ШПИНАТОМ

ПИТАНИЕ

Garlic and Spinach Pasta

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	99.5 kcal	5 %
Total Fat	3.9 g	6 %
Saturated Fat	0.6 g	3 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	348.4 mg	15 %
Total Carbohydrate	14 g	5 %
Dietary Fiber	1.4 g	5 %
Sugars	2 g	
Protein	3 g	6 %
Vitamin A	50 % • Vitamin C	22 %
Calcium	4 % • Iron	7 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Шпинат - отличный источник железа, фолат и кальций. Кальций - основной микроэлемент для организма. Кальций является нужным и для нормального состояния костей и сердца, и для работы мышц.





ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Лимон- В одном лимоне содержится 51% рекомендуемого ежедневного потребления витамин С. Витамин С не только является отличным способом повысить иммунитет, но он тоже помогает телу поглощать железо.

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu