Рецепт

ОСТРЫЙ ЖАРЕННЫЙ БРОККОЛИ

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ Разделочная доска, нож, сковородка с крышкой, деревянная ложка

ПОРЦИИ 4 ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕНА $6.00 ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ $1.50

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Растительное масло - 2 ст. ложка
- Брокколи - 4 шт (если свежий) ИЛИ 2 пакета (если замороженного)
- Чеснок - 2 зуба
- Хлопья красного перца - 1 ч. ложка
- Соль - 1 ч. ложка

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Раздавляем зубы чеснока и нарежем. Поставим чеснок посидеть на 10 мин. Делая так позволяет аллицину (полезному соединению), активироваться.
2. Отделяем соцветия брокколи от кочерыжи, оставляя см 2.5 на каждое соцветие.
3. Разогреваем масло в сковородке на среднем огне.
4. Добавляем соцветие и посыпаем хлопья красного перца и соль.
5. Перемешаем брокколи, чтобы покрыть его маслом. Добавляем еще масло, если нужно.
6. Покрываем сковородку крышкой на 7 мин.
7. Снимаем крышку и добавляем чеснок, хорошо перемешивая.
8. Жарем брокколи, время от времени перемешая, до того, как можно легко протыкивать его вилкой.
9. Наслаждаемся!

Maryland University of Integrative Health

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

Рецепт

ОСТРЫЙ ЖАРЕННЫЙ БРОККОЛИ

ПИТАНИЕ

Spicy Roasted Broccoli

Nutrition Facts

Serving Size	1 Serving	
Amount Per Serving		
Calories	**114.8**	
		% Daily Value*
Total Fat	7.4 g	9 %
Saturated Fat	1.1 g	6 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	636.6 mg	28 %
Total Carbohydrate	10.8 g	4 %
Dietary Fiber	4 g	14 %
Total Sugars	2.8 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	4.4 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	75.7 mg	6 %
Iron	1.2 mg	7 %
Potassium	489.2 mg	10 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Full Info at cronometer.com </>

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Брокколи является членом крестоцветныого семейства, который содержит соединения, связанные с профилактикой рака. Он тоже содержит много волокон. Волокно поддерживает пищеварительную систему и регулирует уровень сахара в крови.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Чеснок содержит антиоксидант по названию аллицин. Для того, чтобы активировать аллицин, чеснок должен быть раздавленным и не подпушенным к теплоте как минимум на 10 минут.





References:

1.Recipe provided by Gabrielle La Chapelle

Maryland University of Integrative Health

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