

Вкусная еда

Полезные и недорогие рецепты



Подготовлено



HEALTH
EDUCATION
COUNCIL

Салат с кукурузой, черникой и черным рисом

На 6 порций



Ингредиенты

- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. мёда
- 1/2 ч. л. молотой зиры
- 1 ч. л. соли
- 1 1/2 стакана кукурузы (свежей или замороженной)
- 1 стакан черники (свежей или замороженной)
- 1 стакан черного риса или 1 стакан бурого риса
- 1 огурец (нарезать кубиками)
- 1/4 стакана красного лука или
- 1/4 стакана зеленого лука (мелко нарезать)
- 1/4 стакана свежей кинзы (порубить)

Способ приготовления

Сделайте заправку: в большой миске смешайте лимонный сок, оливковое масло, мёд, зиру и соль. Взбейте всё вилкой.

Добавьте кукурузу, чернику, рис, огурец, лук и кинзу. Хорошенько всё перемешайте, чтобы заправка равномерно покрыла все ингредиенты.

Подавайте сразу или накройте и поставьте в холодильник на час, чтобы салат настоялся.

В небольшой кастрюле доведите воду до кипения. Всыпьте черный рис, добавьте 1/2 ч. л. соли и снова дайте закипеть.

Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите, пока рис не станет мягким, а вода не впитается (примерно 45 минут).

1 порция (стакан) | Калории — 157, всего жиров — 5 г, натрий — 226 мг, всего углеводов — 27 г, белки — 4 г

Тапси из цуккини с помидорами

На 4 порции



Ингредиенты

1 ст. л оливкового масла
1/2 крупной луковицы,
нарезанной
4 зубчика чеснока, нарезанных
1 крупный помидор,
нарезанный
1 ч. л. соли
1 ч. л. арабской смеси специй
4 средних кабачка, очищенных
и нарезанных ломтиками
толщиной 1,25 см
225 г томатного соуса
соль по вкусу
черный перец по вкусу

Способ приготовления

Разогрейте масло в сковороде на среднем-сильном огне.

Добавьте лук и чеснок. Жарьте, пока лук не станет мягким, около 3 минут.

Выключите конфорку. Добавьте 2 столовые ложки воды к луку и чесноку.

Выложите ломтики помидоров поверх лука. Посыпьте 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой смеси специй.

Выложите цуккини одним слоем и полейте сверху томатным соусом.

Накройте сковороду крышкой и тушите на слабом огне около 10 минут или до тех пор, пока цуккини не станет мягким.

Подавайте с коричневым рисом.

3/4 стакана | Калории — 112, Общее количество жиров — 5 г, Натрий — 620 мг, Общее количество углеводов — 17 г, Белки — 5 г

Жареная рыба с салатом из манго и кокоса

На 6 порций



Ингредиенты

Заправка

1 1/2 ст. л свежего сока лайма

1 ст. л оливкового масла

1 чайная ложка меда

1/2 ч. л. измельчённых хлопьев

красного перца

Рыба и салат

2 ст. л кокосового молока

3 зубчика чеснока, измельчённых

1/4 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки черного перца

1 фунт филе махи-махи или 1 фунт

филе окуня или 1 фунт трески

6 чашек салатных листьев,

промытых и разорванных на

кусочки размером с укус

1/4 чашки обжаренных кокосовых

хлопьев

1 спелое манго, очищенное и

нарезанное кубиками

Способ приготовления

В небольшой миске смешайте все ингредиенты для заправки.

Отставьте в сторону.

В миске среднего размера смешайте кокосовое молоко, чеснок, соль и перец. Добавьте рыбу и переверните, чтобы равномерно покрыть ее маринадом. Оставьте мариноваться на 30 минут или уберите в холодильник на ночь.

Разогрейте гриль, бройлер или тяжелую сковороду. Готовьте рыбу до мягкости, от 3 до 5 минут с каждой стороны. Переложите рыбу на разделочную доску и разломайте на небольшие кусочки.

В большой миске смешайте зелень, манго и рыбу. Полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Посыпьте кокосовой стружкой. Выложите рыбу поверх салата и сразу подавайте.

2 чашки | Калории — 243, Всего жиров — 8,3 г, Натрий — 598 мг, Всего углеводов 2,5 г — Белки — 23 г

Фрикадельки Терияки

На 6 порций



Ингредиенты

1 1/2 фунта фарша из индейки
3/8 чашки панировочных сухарей
панко 3/4 яйца
1 1/2 пера зеленого лука, тонко
нарезанного
1 1/2 зубчика чеснока,
измельченного 3/4 ст. л.
свежeterтого имбиря
3/4 ч. л. соевого соуса

Для соуса:

1/4 чашки соевого соуса
3/8 ч. л. белого или черного перца
3/4 ст. л. кукурузного крахмала
1 1/2 ст. л. коричневого сахара
(плотно упакованного)
3/8 ч. л. молотого имбиря
1/4 ч. л. чесночного порошка
2 1/4 ст. л. меда
1/4 чашки воды

Способ приготовления

Разогрейте духовку до 200°C. В большой миске смешайте фарш, панко, яйца, зеленый лук, чеснок, имбирь, соевый соус и перец.

С помощью деревянной ложки или чистыми руками перемешайте все до однородного состояния. Сформируйте из смеси фрикадельки размером 3–4 см. Выложите их на противень, сбрызнутый антипригарным спреем, и запекайте до золотисто-коричневого цвета и полной готовности примерно 20–25 минут.

В небольшой емкости венчиком смешайте крахмал и 1/4 чашки воды; отставьте в сторону. В небольшом сотейнике на среднем огне смешайте соевый соус, коричневый сахар, имбирь, чесночный порошок, мед и 1/3 чашки воды; доведите до слабого кипения.

Добавьте крахмальную смесь в сотейник и помешивайте, пока соус не загустеет настолько, чтобы обволакивать ложку, примерно 2 минуты. Сразу же смешайте фрикадельки с соусом терияки. По желанию украсьте зеленым луком и кунжутом.

3 штуки | Калории — 280, Всего жиров — 11 г, Натрий — 483 мг, Всего углеводов — 18 мг, Белки — 27 г

Зелень по-кенийски с помидорами

На 6 порций



Ингредиенты

1 1/2 фунта кале (примерно 2 пучка) или 1 1/2 фунта листовой капусты (коллард)
3/4 ст. л. растительного масла
3/4 луковицы, нарезанной
3/4 ч. л. кумина
3/8 ч. л. молотого кориандра
3/8 ч. л. куркумы
1 1/2 помидора, нарезанных
3/4 острого зеленого перца, без семян и нарезанного кубиками (по желанию)
3/4 чашки воды
3/4 ч. л. соли Черный перец по вкусу
1 1/2 ст. л. лимонного сока (по желанию)

Способ приготовления

Нарежьте зелень полосками по 2–3 см вместе со стеблями. Разогрейте масло в большой кастрюле. Добавьте лук и готовьте 8 минут на среднем огне.

Добавьте кумин, кориандр и куркуму.

Добавьте помидоры и чили (если используете). Перемешайте и готовьте 2 минуты.

Добавьте зелень, соль и перец. Перемешайте.

Влейте воду и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и накройте крышкой. Варите, пока зелень не станет мягкой, около 15 минут. При желании добавьте лимонный сок.

Подавайте горячим.

1 чашка | Калории — 60, Всего жиров — 2 г, Натрий — 324 мг, Всего углеводов — 9 г, Белки — 3 г

Чечеви́чный суп

На 4 порции



Ингредиенты

1/8 чашки растительного масла

1/2 маленькой луковицы, мелко нарезанной

2 1/2 зубчика чеснока, измельченного

1 ст. л. эфиопской смеси специй Бербере (см. примечания ниже)

4 чашки воды

1 чашка сушеной чечевицы, промытой

1 ст. л. томатной пасты

3/8 ч. л. соли

Способ приготовления

В большой кастрюле разогрейте масло на среднем огне. Добавьте лук и готовьте до мягкости.

Добавьте чеснок и специи бербере (или порошок чили). Готовьте 1 минуту.

Добавьте воду, чечевицу, томатную пасту и соль.

Доведите до кипения.

Убавьте огонь до минимума и варите, пока чечевица не станет мягкой, около 20 минут (или 30 минут для коричневой чечевицы).

Периодически помешивайте. Подавайте горячим с эфиопскими лепешками инжера или другим хлебом.

1 чашка | Калории — 243, Всего жиров — 8 г, Натрий — 599 мг, Всего углеводов — 34 г, Белки — 12 г

Картофельный салат с зеленью

На 6 порций



Способ приготовления

В большой кастрюле отварите картофель в кипящей воде до мягкости, около 10 минут (не переварите).

Хорошо слейте воду и дайте остыть. Нарежьте картофель на кусочки «на один укус» и положите в миску среднего размера.

В небольшой емкости смешайте заправку, горчицу, петрушку и специи, взбейте вилкой. Полейте картофель и хорошо перемешайте.

Аккуратно подмешайте болгарский перец и зеленый лук. Накройте и охладите перед подачей.

Ингредиенты

1 1/2 фунта красного картофеля, нарезанного кубиками

1/2 чашки легкой итальянской заправки

1/2 ст. л. острой коричневой горчицы

1 ст. л. свежей петрушки, измельченной

1 ч. л. чесночной соли

1/4 ч. л. черного перца

1/2 чашки красного болгарского перца, нарезанного

1/2 чашки зеленого болгарского перца, нарезанного

1/2 чашки зеленого лука, нарезанного

0,5 чашки | Калории — 132, Всего жиров — 4 г, Натрий — 441 мг, Всего углеводов — 24 г, Пищевые волокна — 4 г

Суп с чили анчо и курицей

На 4 порции



Ингредиенты

2 сушеных перца чили анчо,
без семян и разорванных на
кусочки

1 чашка воды

2 1/2 чашки куриного бульона
с низким содержанием натрия

2 стебля сельдерея,
нарезанных

1 средняя луковица,
очищенная и нарезанная

1 чашка вареной
измельченной курицы

3/4 чашки нарезанной
моркови

1 ч. л. орегано

3/4 чашки нарезанного
кабачка чайота

Способ приготовления

Положите чили на горячую
сковороду и готовьте около 45
секунд, пока они слегка не
поджарятся и не дадут аромат.

Залейте 1 чашкой кипятка и
дайте постоять 20 минут.

Тем временем в сотейнике
среднего размера соедините
бульон, сельдерей, лук, курицу,
морковь и орегано.

Доведите до кипения, затем
уменьшите огонь. Накройте
крышкой и варите на медленном
огне 20 минут.

Поместите чили вместе с
жидкостью в блендер или
кухонный комбайн и измельчите
до состояния однородного пюре.

Добавьте пюре из чили и чайота в
кастрюлю к остальным
ингредиентам. Варите на
медленном огне еще 5 минут и
подавайте.

1 1/2 чашки | Калории — 103, Всего жиров — 2 г, Натрий — 408 мг,
Всего углеводов — 8 г, Пищевые волокна — 3 г, Белки — 13 г

Обжаренные кабачки

На 8 порций



Ингредиенты

1 1/4 фунта кабачков (примерно

3 средних кабачка) 1/2 ч. л.

оливкового масла

1 ст. л. сушеного орегано

2 зубчика чеснока, мелко
нарезанных

1 ч. л. тертой лимонной цедры 1

ст. л. тертого сыра пармезан 1/4

ч. л. молотого черного перца

Способ приготовления

Разрежьте кабачки пополам поперек, затем каждую половину разрежьте вдоль на 4 брусочка.

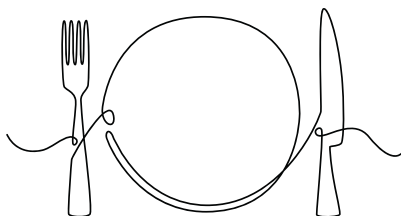
Разогрейте масло в тяжелой сковороде с антипригарным покрытием на огне чуть выше среднего.

Добавьте орегано и чеснок, обжаривайте около 2 минут. Добавьте кабачки и лимонную цедру. Обжаривайте около 3 минут, пока кабачки слегка не подрумянятся.

Вмешайте сыр пармезан и перец. Подавайте теплыми.

Варианты для подачи

- Поджарить томаты
- Приготовить шпинат
- Подать с рисом



1 чашка | Калории — 32, Всего жиров — 1 г, Натрий — 31 мг,
Всего углеводов — 5 г, Пищевые волокна — 2 г, Белки — 2 г

Быстрый ужин из индейки на сковороде

На 4 порции



Ингредиенты

Антипригарный спрей

3/4 фунта нежирного фарша
из индейки

1 средняя луковица,
очищенная и нарезанная

3 помидора, нарезанных

3 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. сушеного базилика,
орегано и чесночного порошка

1/2 ч. л. соли

1/4 ч. л. молотого черного
перца

2 средних кабачка,
нарезанных ломтиками

Способ приготовления

Вымойте руки с мылом в теплой воде. Помойте свежие овощи перед приготовлением.

Сбрызните большую сковороду антипригарным спреем.

Обжаривайте индейку с луком на среднем огне около 10 минут, пока мясо не прожарится, а лук не станет мягким.

Добавьте помидоры, томатную пасту и специи. Тушите на среднем огне в течение 10 минут.

Добавьте кабачки и готовьте еще 5 минут. Подавайте блюдо горячим.

1 стакан | Калории — 143, Всего жиров — 1 г, Натрий — 356 мг,
Всего углеводов — 11 г, Пищевые волокна — 3 г, Белки — 24 г

Сытная паста с овощами (вегетарианская)

На 4 порции



Ингредиенты

- 1 упаковка (450 г) цельнозерновой пасты пенне
- 1 средняя луковица 225 г моркови (или смесь моркови и зимней тыквы)
- 2 ст. л. канолевого масла (рапсового)
- 1 банка (740 мл) соуса маринара
- 1 упаковка (280 г) твердого тофу
- 1/3 стакана молока
- 1/4 ч. л. соли Щепотка молотого мускатного ореха

Способ приготовления

Сварите пасту согласно инструкции на упаковке. Пока паста варится, приготовьте соус.

Очистите и промойте лук. Нарезьте его кубиками по полсантиметра.

Промойте, очистите и натрите на терке морковь. (Если используете зимнюю тыкву, взрослым следует очистить ее от кожуры перед тем, как давать детям натирать на терке). В большой сковороде на средне-слабом огне разогрейте масло. Добавьте лук и обжаривайте 5 минут. Добавьте тертую морковь и готовьте еще 5 минут.

Добавьте соус маринара к овощам. Слейте жидкость из тофу. Раскрошите тофу в соус и хорошо перемешайте. Увеличьте огонь до среднего. Готовьте, пока соус не начнет закипать, примерно 7 минут.

Влейте молоко и перемешайте. Полейте соусом готовую пасту, с которой предварительно слили воду. Перед подачей добавьте соль и мускатный орех. Перемешайте.

1 порция, Калории — 180, Жиры — 4.5 г, Натрий — 250 мг, Углеводы — 29 г, Клетчатка — 3 г, Белки — 8 г

Мексиканский рис с кукурузой

На 4 порции



Ингредиенты

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 стакан нарезанного лука
- 400 мл куриного бульона с низким содержанием соли
- 1 стакан белого риса
- 1/2 стакана нарезанных помидоров
- 1/2 ч. л. порошка чили
- 1/4 ч. л. соли
- 1 стакан кукурузы (размороженной, если используете замороженную)
- 1 стакан смеси овощей (горошек и морковь)

Способ приготовления

В сотейнике среднего размера разогрейте растительное масло на среднем огне.

Добавьте лук и обжаривайте до мягкости около 5 минут.

Добавьте бульон, рис, 1/2 стакана помидоров, порошок чили и соль. Тщательно перемешайте.

Доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимума и варите под крышкой 25 минут.

Добавьте овощи и дайте постоять 5 минут.

Сверху украсьте оставшимися помидорами и подавайте к столу.

1 порция, Калории — 200, Жиры — 10 г, Натрий — 85 мг,
Углеводы — 39 г, Клетчатка — 3 г

Рататуй (без молочных продуктов и глютена)

На 4 порции



Ингредиенты

- 1 небольшая красная луковица
- 2 средних зубчика чеснока
- 1 небольшой баклажан
- 1 средний кабачок
- 1 средняя желтая тыква (сквош)
- 1 крупный помидор
- 3 ст. л. канолового масла (рапсового)
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1/4 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. молотого черного перца

Способ приготовления

Разогрейте духовку до 220°C. Промойте и очистите лук. Очистите чеснок. Промойте баклажан, кабачок, тыкву и помидор. Нарезьте лук и баклажан кубиками по 1,5 см.

Кабачок и тыкву нарежьте кружочками такой же толщины.

Мелко нарежьте помидор.

Измельчите чеснок.

В миске среднего размера смешайте лук, баклажан, кабачок, тыкву, чеснок, масло, базилик, орегано, соль и черный перец.

Перемешивайте, пока овощи не будут равномерно покрыты маслом и специями.

Смажьте противень антипригарным спреем. Выложите овощи в один слой так, чтобы они не соприкасались. Запекайте 20 минут.

Достаньте противень из духовки.

Добавьте помидор и верните в духовку. Запекайте еще 15–20 минут до золотистой корочки, периодически помешивая.

1 стакан, Калории — 160, Жиры — 11 г, Натрий — 150 мг, Углеводы — 16 г, Белки — 3 г

Тропический бодрящий коктейль

На 4 порции



Ингредиенты

1 манго (очищенное от кожуры и косточки,

нарезанное кусочками)

1 крупный банан (очищенный и нарезанный кружочками)

1 стакан кусочков ананаса (вместе с соком)*

3/4 стакана нежирного ванильного замороженного йогурта

1 стакан кубиков льда

*Консервированные фрукты в 100% фруктовом соке.

Способ приготовления

Поместите все ингредиенты в чашу блендера.

Взбивайте до получения однородной массы.

Разлейте по стаканам и подавайте.



Чтобы добавить в это блюдо больше постного белка, попробуйте использовать греческий йогурт без добавок вместо обычного.

Калории — 151, Жиры — 1 г, Натрий — 31 мг, Углеводы — 35 г, Белки — 3 г

Полезная Horchata

На 5 порций



Ингредиенты

- 1 стакан длиннозерного белого риса (невареного)
- 5 стаканов воды
- 1/2 стакана молока (1% жирности)
- 1/2 ст. л. ванильного экстракта
- 1,5 стакана нарезанных фиников без косточек
- 1/2 ст. л. молотой корицы

Способ приготовления

Замочите рис в 2,5 стаканах горячей воды на 2 часа. Рис должен стать мягким и легко ломаться.

Поместите в блендер рис, финики, воду и ванильный экстракт. Взбивайте до однородности.

Процедите рисовую воду через мелкое сито в кувшин. Оставшийся рис можно выбросить.

Влейте молоко и перемешайте. Охладите напиток. Перед подачей еще раз перемешайте и подавайте со льдом.

Полезный совет: Орчата отлично сочетается с острыми блюдами или едой, в которой также присутствует корица.

1 стакан: Калории — 200, Жиры — 1 г, Натрий — 13 мг,
Углеводы — 50 г, Белки — 3 г

Ягодный десерт Crisp

На 6 порций



Ингредиенты

Антипригарный спрей

7 стаканов смеси замороженных ягод (разморозить)

1/2 ст. л. сахара

1 ст. л. пшеничной муки высшего сорта

1,5 ч. л. кукурузного крахмала

3/4 стакана овсяных хлопьев (традиционных)

1/4 стакана цельнозерновой муки

1/4 ч. л. соли

1/4 ч. л. корицы

1/4 стакана коричневого сахара

1/8 ч. л. ванильного экстракта

2 ст. л. охлажденного сливочного масла, нарезанного мелкими кусочками

Способ приготовления

Установите решетку посередине духовки. Разогрейте духовку до 190°C.

В миске среднего размера смешайте ягоды, сахар, пшеничную муку и крахмал.

Сбрызните форму для запекания размером 23x23 см антипригарным спреем. Выложите ягодную смесь в форму.

В другой миске смешайте овсяные хлопья, цельнозерновую муку, коричневый сахар, соль, корицу и ванильный экстракт.

Добавьте сливочное масло и разотрите со смесью до состояния крошки.

Равномерно посыпьте ягодную смесь овсяной крошкой.

Запекайте около 45 минут, пока верх не станет золотисто-коричневым.

Подавайте теплым или комнатной температуры.

1 стакан: Калории — 158, Жиры — 0 г, Натрий — 8 мг, Углеводы — 42 г, Белки — 1 г

Фруктовый десерт Sundaе

На 4 порции



Ингредиенты

- 1 стакан нарезанной клубники
- 1 стакан очищенного и нарезанного киви
- 1 стакан дыни, нарезанной кусочками
- 1/2 стакана винограда
- 1 банан (очищенный и нарезанный кружочками)
- 1 упаковка (170 г) обезжиренного или нежирного ванильного йогурта
- 1/2 стакана подсушенных овсяных хлопьев (готовых к употреблению)

Способ приготовления

Выложите все фрукты в миску среднего размера и перемешайте.

Разложите фруктовую смесь по 4 стаканам или пиалам.

Сверху добавьте йогурт, посыпьте хлопьями и подавайте.



Чтобы добавить в это блюдо больше постного белка, попробуйте использовать греческий йогурт без добавок вместо обычного.

На порцию 1 1/4 стакана: Калории — 140, Жиры — 0 г, Натрий — 55 мг, Углеводы — 32 г, Белки — 4 г

Яблочная овсянка

На 4 порции



Ингредиенты

1¾ стакана 100% яблочного
сока

1 стакан овсяных хлопьев
быстрого приготовления

1 крупное яблоко (очищенное
от сердцевины и нарезанное
кусочками)

½ ч. л. молотой корицы

⅛ ч. л. соли (по желанию)

Способ приготовления

Смешайте все ингредиенты в средней миске, подходящей для использования в микроволновой печи.

Поставьте в микроволновую печь, не накрывая крышкой, и готовьте на высокой мощности около 2 минут.

Перемешайте и дайте остыть в течение 1 минуты перед подачей.

**Вкусный рецепт, полный
полезных для вас
продуктов!**

Порция ¾ стакана: Калории — 157, Жиры — 1 г, Натрий — 78 мг, Всего углеводов — 34 г, Белки — 3 г

Источники всех рецептов: EatFresh.org



eatFresh 



HEALTH
EDUCATION
COUNCIL

Health Education Council (HEC) разработал эту кулинарную книгу, чтобы познакомить жителей с полезными и доступными блюдами, которые они могут готовить для своих семей.

В HEC убеждены, что забота о здоровье жителей районов, которые исторически находились в неблагоприятных условиях, — это залог процветания всего общества. Это требует объединения усилий всего сообщества и эффективного использования ресурсов — времени, финансов и возможностей — при одновременном укреплении доверия. HEC задействует силу сотрудничества для улучшения показателей здоровья в таких сообществах. Чтобы узнать больше о деятельности HEC, пожалуйста, посетите сайт healthedcouncil.org.

Следите за актуальной информацией о продовольственных ресурсах, включая пункты раздачи продуктов по всему региону, отсканировав QR-код своим смартфоном.

