

Рецепт

ЗЕЛЕНАЯ ФАСЛОЬ С ИНБИРЕМ И КУНЖУТОМ

НЕОБХОДИМОЕ

ОБОРУДОВАНИЕ

кастрюля среднего размера, нож,,

разделочная доска

ПОРЦИИ 4

ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ

ЦЕНА

\$4.27 ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ \$1.07

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Растительное масло - 1 ч. ложка
- Лук - 1/2 шт., разделанный
- Банка зеленой фасоли по 14.5 оз - 2 шт., осушенный и промытый
- Соевый соус - 1/4 стакана
- Имбирь - свежий, шт. по 15 см., на терку или нарезанный маленькими штукаами ИЛИ сушенный молотый, 1/4 ч. ложка
- Чеснок - 2 зубчика, нарезанного
- Черный перец, на вкус
- Кунжут - 1/2 ст. ложка (необязательно)

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. In a medium saucepan heat oil over medium heat.
2. Add onions and sauté for 3-5 minutes, or until tender.
3. Add remaining ingredients, except sesame seeds, and bring to a medium boil.
4. Remove from heat. Place on serving platter and top with sesame seeds (optional). Enjoy!

Recipe for

ПИТАНИЕ

Ginger Sesame Green Beans		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	70.7 kcal	4 %
Total Fat	1.2 g	2 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	574.3 mg	24 %
Total Carbohydrate	11.5 g	4 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	2.4 g	
Protein	3.4 g	7 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 2 %
Calcium	6 %	Iron 11 %

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

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Чеснок - contains anti-inflammatory compounds that can aid in reducing sore joints or muscles. Garlic is also shown to aid in heart health by lowering blood pressure and supporting healthy blood flow.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСЛОЬ С ИНБИРЕМ И КУНЖУТОМ

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Green Beans - great source of vitamin K which aids in maintaining healthy bones. High source of folate which helps the growth and development of unborn babies of pregnant people.



References:

1. Recipe provided by Reanetta Perkins

**Maryland University
of Integrative Health**

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