

Рецепт

САЛАТ С НУТОМ

НЕОБХОДИМОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

Большая миска, ложка для смешивания, нож,
разделочная доска

ПОРЦИИ 2 ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕНА \$6 ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ \$3

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Шпинат (или другая зелень)- 4 стакана
- Лайм или лимон - Сок одного шт.
- Оливковое масло - 2 ст. ложка
- Турецкий горох (нут) - 1 банка, осушенный
- Тмин - 4 ст. ложка
- Финики - 4 шт., сушеные (или другие сухофрукты, на выбор)
- Сыр фета - 1/4 стакана, раскрошенный (или другой сыр, на выбор)
- Семечки - 2 ст. ложка (или другие орехи/семена, на выбор)

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В большой миске, перемешаем шпинат с лимонным соком и оливковым маслом.
2. Положим шпинат в тарелки.
3. В каждую тарелку, добавляем горох. На верх посыпаем тмин.
4. Режем сухофрукты на размер изюмов и посыпаем на горох.
5. Наверх посыпаем раскрошенный сыр. Наслаждаемся!

Рецепт

ПИТАНИЕ

Sweet Bean Salad		
Nutrition Facts		
Serving Size: 0.5 x full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	742.8 kcal	37 %
Total Fat	40.3 g	62 %
Saturated Fat	11.1 g	56 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	54.6 mg	18 %
Sodium	1234 mg	51 %
Total Carbohydrate	73.6 g	25 %
Dietary Fiber	18.6 g	74 %
Sugars	21.3 g	
Protein	30.3 g	61 %
Vitamin A	25 % • Vitamin C	41 %
Calcium	59 % • Iron	71 %
* 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 </>		

САЛАТ С НУТОМ

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Турецкий горох (также известен как **нут**) являются отличным источником незаменимых жирных кислот, которые помогают стабилизировать уровень холестерина.



ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Шпинат дает пользы для здоровья, включая замедление снижения когнитивных функций в старении и улучшение здоровья сердца.

References:

Recipe provided by Gabrielle La Chapelle

**Maryland University
of Integrative Health**

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