

Тыква с Овощами и Зеленью

Выход: 4 порции

Затраченное время: 30 мин

Ингредиенты

- 1 Ст.л. растительного масла
- 1 луковица мелко порезанная
- 1 сладкий перец (красный или зелёный) порезанный
- 3 чашки тыквы (очищенной и порезанной на куски)
- ½ чашки воды
- 3 чашки нарезанной зелени (листья ботвы различного вида)
- ¼ ч.л. соли
- Черный перец по вкусу

Приготовление

1. Нарезьте все овощи.
2. Разогрейте большую сковороду с растительным маслом на среднем огне. Положите в неё лук и сладкий перец и пассеруйте до мягкости.
3. Добавьте тыкву, накройте крышкой и продолжайте готовить 5 минут.
4. Добавьте воду, зелень, соль и перец. Продолжайте готовить 8 – 10 минут.
5. Подавайте к столу в горячем виде. Несъеденные остатки держите в холодильнике.

Информация о Пользе Этого Блюда

- Тыква является хорошим источником калия. В этом блюде содержится 531мг калия.
- Одна порция содержит 4 г клетчатки. Женщинам рекомендуется употреблять 25 г клетчатки в день; мужчинам 38г в день (или 21 и 30 г/день соответственно для людей старше 50 лет). Достаточное употребление клетчатки помогает в снижении холестерина, предотвращении запора и дивертикулёза, а также помогает поддерживать здоровый уровень сахара.

Рецепт адаптирован из: <https://jsyfruitveggies.org/butternut-squash-with-collard-greens/>

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved