

Savory Peach Chutney

Yield: 4 servings

Total Time: 15 minutes

Ingredients

- 2 ripe medium peaches
- ¼ cup red onion
- 1 Tablespoon cilantro or other fresh herb
- ½ cup bell pepper
- 1 Tablespoon olive oil
- 1 Tablespoon fresh lemon or lime juice
- ½ teaspoon salt (optional)
- ¼ teaspoon pepper

Preparation Instructions

1. Prepare the fresh fruit and vegetables: chop the peaches into half-inch cubes, finely chop the red onion and cilantro, dice the bell pepper. Set all aside in a large bowl.
2. Mix the oil, lemon or lime juice, salt and pepper in a small cup or bowl.
3. Toss the dressing with the chopped fruit and vegetables. Let sit for at least five minutes before serving to allow flavors to blend.

Nutrition Highlights

- This recipe can be made ahead of time and stored in the refrigerator for 4 days.
- Serve on whole grain crackers for a low-fat appetizer.
- Great as a topping on chicken or fish.
- Low in sodium (150mg per serving).
- Good source of Vitamin C.

Source: www.seasonalchef.com

Updated 8/19

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

Кислосладкий Персиковый Соус

Выход: 4 порции

Общее затраченное время: 15 минут

Ингредиенты

- 2 спелых персика среднего размера
- ½ чашки красного лука мелко-нарезанного
- 1 Ст.л. кинзы или любой другой пряной травы
- ½ чашки сладкого перца
- 1 Ст.л. оливкового масла
- 1 Ст.л. сока лимона или лайма
- ¼ ч.л. хлопьев толченого красного перца
- ½ ч.л. соли
- ¼ ч.л. молотого черного перца

Приготовление

1. Приготовление свежих овощей и фруктов: нарежьте персики и сладкий перец на полу-дюймовые кусочки, мелко нарежьте красный лук и кинзу. Сложите всё в большую миску и отставьте в сторону.
2. В маленькой мисочке смешайте оливковое масло, сок лимона или лайма, хлопья красного перца, соль и перец.
3. Перемешайте фрукты и овощи с соусом. Перед подачей к столу дайте готовому блюду отстояться примерно 5 мин для смешения вкусов и ароматов.

Информация о Пользе и Применении Этого Блюда

Это блюдо:

- Легко приготовить заранее и затем хранить в холодильнике сроком до 4 дней.
- Хорошо есть с крекерами из цельной муки, что является вкусной и низкокалорийной закуской.
- Также как аккомпанимент к рыбе или курице.
- Предлагает низкое содержание натрия (150мг на порцию).
- Является хорошим источником витамина Ц.

Источник: www.seasonalchef.com

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