ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ КУРИЦЫ:
здоровое питание, которое понравится самому взыскательному критику - Вашему ребенку.

«Мама, пожалуйста, приготовь это еще раз»

УЖЕ 5 ЧАСОВ: а где же Ваш ужин?

Занятые мамы хотят готовить вкусные блюда. С помощью небольшого предварительного планирования Ваша семья сможет получать удовольствие от вкусной еды, а Вы – отдохнуть после тяжелого дня. Следующий план питания требует минимальных затрат времени и сил. **Вот как это работает.** Вы готовите блюдо по основному рецепту. Затем просто замораживаете его. Спустя несколько дней или недель добавляете в него специи или соусы и в считанные минуты получаете высокоэнергетическую вкусную пищу. **Хорошее питание приносит радость в жизни и обеспечивает здоровье организму.** А предварительное планирование приносит мамам душевное спокойствие. Превосходный рецепт для достижения успеха!

ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ: жареная курица с лимоном

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 50 минут

Разогрейте духовку до температуры 450°F (230°C). Натрите двух кур (по 3 1/2 - 4 фунта (1,6-1,8 кг) каждая) двумя столовыми ложками оливкового масла. Посолите и поперчите их изнутри и снаружи – приблизительно 3/4 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки перца. Внутрь каждой курицы поместите 1 лимон, разрезанный на 4 части, и 4 очищенных и раздавленных крупных зубчика чеснока. Запекайте кур на одном противне в течение 50 минут (до достижения внутренней температуры 170°F (75°C)).

Пока куры готовятся, тщательно вымойте 4 средних картофелины для запекания. Наколите каждую картофелину вилкой. Положите их в духовку на противень под курами. Запекайте до готовности около 40-45 минут. Перед тем как нарезать кур, остудите их в течение 10 минут. Подайте одну курицу с запеченным картофелем и нарезанным зеленым салатом. Вторую курицу разделите на две равные части и заверните в пленку для использования в других блюдах. Оставшуюся курицу храните в холодильнике или морозильной камере. (Курицу, хранящуюся в холодильнике, необходимо использовать в течение 3 дней).

Кеасадилья с курицей и сыром чеддер

Время на подготовку: 20 минут
Время приготовления: 8 минут

Перед приготовлением блюда разморозьте жареную курицу с лимоном в холодильнике. Разогрейте духовку до температуры 450°F (230°C). Подготовьте 8 пшеничных лепешек-тортилья (диаметром 8 дюймов - 20 см), 1 банку (4 унции - 110 г) мелко нарезанного неострого зеленого перца чили, порубленное мясо оставшейся жареной курицы с лимоном (приблизительно 2 мерных чашки) 1/2 мерной чашки тертого сыра чеддер, 1/2 мерной чашки бутылочного соуса тако, одну мерную чашку бутылочного мексиканского соуса сальса и 1/4 мерную чашку сметаны. Положите 4 тортильи на большой противень. Посыпьте каждую тортилью 1 столовой ложкой перца чили, 1/4 мерной чашки куриного мяса, сыром и полейте соусом тако. Накройте каждую тортилью второй лепешкой. Запекайте в течение 8 минут, чтобы образовалась хрустящая корочка, а сыр расплавился. Достаньте противень из духовки и дайте постоять в течение 5 минут. Каждую кесадилью разрежьте на четыре части. Украсьте кинзой, соусом сальса и сметаной. Рассчитано на 4 порции.

Куриный суп с лапшой

Время на подготовку: 15 минут
Время приготовления: 5-10 минут

Перед приготовлением блюда разморозьте жареную курицу с лимоном в холодильнике. В кастрюле среднего размера доведите до кипения 2 банки (14,5 унции - 410 г) куриного бульона и 1/2 мерной чашки воды. Добавьте 1 измельченный зубчик чеснока, 1 мерную чашку тонкой яичной лапши и 1 мерную чашку нарезанной зеленой фасоли (свежей или замороженной). Убавьте огонь и варите на медленном огне в течение 5 минут. Добавьте 2 тертые морковки и порубленное мясо оставшейся жареной курицы с лимоном. Варите на медленном огне в течение 3-5 минут пока куриное мясо не станет горячим. Рассчитано на 4 порции.

Washington State Department of Health
DOH 960-016 November 2013
Russian

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON