



СПРОСИТЕ  
РЕБЁНКА О  
ЯБЛОКАХ

## ЯБЛОКИ!

В этом месяце мы узнаем многое о яблоках. Имеется огромное количество различных сортов яблок! Яблоки очень хороши в употреблении сырыми, но из них готовят неплохие блюда. Можно резать в салаты или натереть пюре. Чем свежее яблоки, тем они вкуснее. Яблоко после разрезания начинает темнеть. Для предотвращения такого их надо сбрызнуть лимонным соком!

НАШ РЕЦЕПТ – ПОПРОБУЙТЕ ЕГО  
ДОМА

### ★ ПОДСКАЗКИ

- При выборе яблок, выбирайте твёрдые плоды
- Избегайте коричневые плоды с мягкими пятнами от ударов.
- Яблоки хорошо хранятся в холодильнике до недели.
- Их можно хранить в течении нескольких месяцев если делать это правильно. Заверните яблоки в бумагу и храните в тёмном прохладном месте.



### Дети могут помочь в приготовлении

Перечень того что можно доверить  
детям:

- Мытьё яблок
- Отмерять корицу и мускатный орех
- Разминать варёные яблоки в пюре

### ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

6 ПОРЦИЙ

4 средних яблока (сорта: fuji или gala)  
1 чашка воды  
¼ чайной ложки корицы  
1/8 чайной ложки мускатного ореха

1. Очистите, и нарежьте 4 яблока, удалив серединку.
2. Поместите в большую кастрюлю.
3. Добавьте воду, корицу и мускатный орех.
4. Доведите до кипения и варите на слабом огне до размягчения.
5. Разомните готовые яблоки в пюре.
6. Отложите в сторону для охлаждения.
7. Подавать можно, как тёплым, так и холодным.