



ASK YOUR
CHILD ABOUT
BEANS!

ФАСОЛЬ!

В этом месяце мы узнаем все о фасоле. Фасоль бывает в многих сортах: пинто, гарбанзо, морские бобы, черные и много других. Фасоль хорошая добавка для многих разных блюд. Добавляйте фасоль в суп или чили, или приготовьте из них соус для макания.

CLASS RECIPE - TRY IT AT HOME!

★ ПОДСКАЗКИ:

- Не покупайте разломаную или иссохшую фасоль
- Сухая фасоль может храниться целый год!



Дети могут готовить: Фасоль

Дети могут помочь с приготовлением фасоли:

- Мыть черную фасоль
- Измерять продукты мерной ложкой или стаканом
- Добавлять измеренные продукты в миску
- Смешивать салат в миске

САЛАД ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ

ПОРЦИЯ: ПРИМЕРНО 6 СТАКАНОВ (6-12 ПОРЦИЙ)

Основано на рецепте предоставленном Truitt Bros. Creative Culinary Consultants

1. 1 банка черной фасоли (12 унций), слитая и прополосканная (примерно 1 3/4 стакана)
2. 1/2 пакета, 12 унцевой замороженной кукурузы
3. 1 нарезанный красный перец (примерно 2/3 стакана)
4. 1 большой, свежий помидор, нарезанный в кубики (примерно 2/3 стакана)
5. 1 столовая ложка лимонного сока
6. 1/2 пучка свежей, нарезанной кинзы (примерно 1/2 стакана)
7. 1 столовая ложка нарезанного чеснока
8. 2 столовой ложки оливкового масла
9. 1 чайной ложки соли
10. 1/2 чайной ложки черного перца

Приготовление:

1. Добавьте все ингредиенты в миску и смешайте!