



СПРОСИТЕ  
РЕБЕНКА  
О МОРКОВИ!

## МОРКОВЬ!

В этом месяце мы узнаем всё о моркови. Морковь бывает разноцветная: оранжевая, желтая, белая, фиолетовая, и красная! Морковь вкусна сырая и приготовленная. Сырую морковь можно есть саму по себе или добавлять в салат. Спеките морковь в духовке с маслом, солью и перцем. Морковь и редьку, лук и перец маринуют вместе и едят просто так, на будерброде или с мясными или рыбными блюдами, также можно подавать с тако.

РЕЦЕПТ. МЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ В  
КЛАССЕ! ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ДОМА.

## ★ ПОДСКАЗКИ

- Морковь должна быть жесткой и не гибкой
- Не берите морковь которая мягкая или вялая, или с завялой зеленью
- Храните морковь в холодильнике в пластиковом пакете, но сначала удалите зелень
- Сохраните обрезки от моркови и других овощей (грибы, сельдерей, лук.) Храните в пакете в морозилке. В последствии из них можно сварить вкусный овощной бульон!



## Дети могут готовить: Морковь

Дети могут помогать с приготовлением моркови:

- Тереть морковь для салата или маринада с помощью взрослого
- Мешать тёплую воду, уксус и сахар для маринада моркови с редькой или другого любого маринада
- Выжимать воду из моркови после засолки
- Укладывать овощи в банки или в миски

## ОСТРЫЙ САЛАТ С МОРКОВЬЮ

4-6 ПОРЦИЙ

РЕЦЕПТ ОТ HEAD START СЕМЕЙНОГО РАБОТНИКА

1.5 паунда моркови  
1/2 чашки обычного йогурта  
1/4 чашки сметаны  
1/4 чашки майонеза  
1 большой зубок нарезанного чеснока  
1 столовая ложка свежего укропа (или 1/2 столовой ложки засушенного укропа)  
Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Помойте, почистите кожуру и нарежьте морковь в миску
2. Добавьте йогурт, сметану и майонез- слегка смешайте пока морковь будет покрыта
3. Добавьте нарезанный укроп, соль и перец- слегка смешайте.
4. Охладите и подавайте к столу.

\*Если будете употреблять на следующий день, то смешайте укроп, соль и перец перед употреблением.