



Моя кладовая

содержит белок

Свинина с карри и бобами гарбанзо
(4 порции)

Ингредиенты:

- 1 банка (24 унции) свинины в соку*
- 1 чашка томатного соуса (заменять 1/2 чашки кетчупа, смешанного с 1/2 чашки воды)
- 1 ст.л. свежего имбиря (заменять 1 ст.л. порошкового имбиря)
- 1 ст.л. измельченного чеснока
- 1 луковица, порезанная
- 2 ст. л. желтого порошка
- 1 банка (15,5 унций) малосолевой турецкий горох, отжатый*
- 1 чайная ложка растительного масла

Инструкции:

1. Разогрейте на среднем огне большую сковороду, добавьте растительного масла, чеснока, имбиря и лука. Обжаривайте в течение 3 минут.
2. Добавьте порошок карри и томатного соуса. Готовьте ещё 1 минуту, помешивая до полного смешения.
3. Выложите на сковороду банку свинины вместе с соком. Готовьте на медленном огне до полного прогрева свинины (около 5-6 минут).
4. Добавьте бобов гарбанзо и готовьте в течение 1 минуты. Снимите с огня.

Примечание повара: Для полноты блюда подавайте его с рисом и зеленью кориандра.



* Продукты, которые обычно имеются в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания

Данные о пищевой ценности

Размер порции	1 порция
Объём на одну порцию	381
Калорий	
	% Суточные нормы*
Всего жиров 19,3 г.	25%
Насыщенный жир 6,7 г.	33%
Транс жир 0 г.	
Полиненасыщенный жир 2,7 г.	
Мононенасыщенный жир 1,3 г.	
Холестерин 80 мг.	27%
Натрий 483 мг.	21%
Всего углеводов 27,0 г.	10%
Пищевое волокно 8,6 г.	31%
Сахары 3,9 г.	
Содержит 0 г. добавленных сахаров	0%
Белки 26,6 г.	
Витамин D	
Кальций 30 мг.	2%
Железо 2,51 мг.	14%
Калий 560 мг.	12%
Витамин А 12 мкг.	1%
Витамин С 10 мг.	11%

* % Daily Value (DV, суточная норма) показывает, какой вклад в повседневный рацион вносит питательное вещество, содержащееся в одной порции данного блюда. Как правило, рекомендуется потреблять 2000 калорий в день.

Свинина с карри и бобами гарбанзо (4 порции)

Групп продуктов питания MyPlate в порции:

P 1 чашка белка

V 1 1/4 чашки овощей

Рецепт разработан шеф-поваром Quan Hoang, который работает шеф-поваром в резиденции губернатора штата Вашингтон.



Washington
State Department of
Agriculture



Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программой дополнительного питания) при United States Department of Agriculture (USDA, Министерство сельского хозяйства США).

Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 609-855-rus (N/7/20)

Вам нужна эта публикация в альтернативном формате?

Позвоните в приемную Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сельского хозяйства штата Вашингтон) по телефону 360-902-1976 или TTY 800-833-6388.