



# Моя кладовая

включает овощи

## Летний салат из гороховой крупы (4 порции)

### Ингредиенты:

- 2/3 чашки сухого лущёного зелёного гороха\*
- 1½ чашки малосолевого куриного бульона (или воды)
- 2 чашки половинок помидоров черри (или 2 порезанных помидора средних размеров)
- 1 банку цельнозёрной кукурузы без соли (без сока)\*
- 2 ст.л. сухой итальянской приправы
- Сок и цедра 1 лимона 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. дижонской (или жёлтой) горчицы
- 1/2 ч.л. чесночного порошка
- 1 ст.л. коричневого сахара
- 2 соль и перец по вкусу

### Инструкции:

1. Возьмите среднюю кастрюлю, положите в неё лущёный горох и куриный бульон (или воду) и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь, накройте кастрюлю и дайте ей постоять на малом огне примерно 20 минут. Сушёный горох должен быть мягким, но не кашеобразным. Слейте жидкость и охладите.
2. Смешайте готовый горох в большой чашке с помидорами, кукурузой и итальянской приправой. Тщательно перемешайте подбрасыванием.
3. Возьмите банку с плотно прилегающей крышкой, налейте в неё лимонный сок и цедру, оливковое масло, горчицу, чесночный порошок, коричневый сахар, соль и перец. Закройте банку и тщательно встряхните.
4. Полейте салат заправкой и тщательно перемешайте.

**Примечание повара:** Если свежих трав нет, их можно заменить сушёными, например, петрушкой, базиликом, орегано, шнитт-луком.



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

### Данные о пищевой ценности

Размер порции	1 порция
Объём на одну порцию	
<b>Калорий</b>	<b>239</b>
% Суточные нормы*	
<b>Всего жиров</b> 7,8 г.	<b>12%</b>
Насыщенный жир 1 г.	<b>5%</b>
Полиненасыщенный жир 0,8 г.	
Мононенасыщенный жир 5,1 г.	
<b>Холестерин</b> 0 мг.	<b>0%</b>
<b>Натрий</b> 387 мг.	<b>16%</b>
<b>Всего углеводов</b> 39,6 г.	<b>13%</b>
Пищевое волокно 10,1 г	<b>40%</b>
Сахары 12,3 г.	
<b>Белок</b> 10,3 г.	
Кальций 160 мг.	16%
Железо 11,3 мг.	63%
Калий 256 мг.	7%
Витамин А 3666IU	73%
Витамин С 69 мг.	115%

\* % 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.

## Летний салат из гороховой крупы (4 порции)

### Групп продуктов питания MyPlate в порции:

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 609-858-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.