

**НАТУРАЛЬНЫЕ  
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И  
ЯГОДЫ**

# Авокадо

## ПЛОД

**Авокадо, аллигаторова груша.**

**Плод с косточкой, южноамериканского происхождения. В настоящее время культивируется во многих тропических и субтропических странах. Плоды снимают еще твердыми. Их мякоть, богатая маслами и белком, дозревает постепенно и становится мягкой, как сливочное масло. Почти не содержит сахаров и фруктовой кислоты, имеет приятный вкус, напоминающий грецкий орех. Плоды собирают незрелыми для удобства транспортировки и затем дают дозреть несколько дней.**





## РАЗДЕЛКА

Разрежьте авокадо вдоль, поворачивая нож вокруг косточки, разверните надрезанные половинки в противоположные стороны - фрукт разделится на две половинки, а косточка останется в одной из них.

Косточку легко удалить, подковырнув ее ложечкой, мякоть также легко отделяется от кожицы с помощью ложки

## КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Мякоть зрелого авокадо используется в кулинарии в холодных блюдах. Обычно добавляется сок лимона или лайма — во избежание окисления, портящего вид и вкус авокадо. Этот вкусный плод можно прекрасно использовать также и в вегетарианской кухне. Мякоть этих плодов почти безвкусная, маслянистая с лёгким нежным привкусом тыквы. Авокадо имеет свойство, в салатах и закусках, быстро втягивать в себя вкусы и ароматы других ингредиентов, как бы пропитываясь ими, и отдавая в свою очередь мягкость и маслянистость. Очень хорошее сочетание вкуса авокадо с помидорами и креветками.

Авокадо используется для приготовления салатов, соусов и супов, его можно добавлять в молочные коктейли и детские смеси для питания.

А в Южной Америке из него даже делают мороженое, в Индонезии - смешивают с кофе, молоком и ромом в коктейль!

# Пищевая ценность и химический состав авокадо (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 г продукта

## Пищевая ценность

Калорийность: 110-250 (кКал)  
Белки: 1,6 (г)  
Жиры: 15,32 (г)  
Углеводы: 2,3 (г)  
Пищевые волокна: 0,5 (г)  
Органические кислоты: 0,1 (г)  
Вода: 90 (г)  
Моно- и дисахариды: 5 (г)  
Крахмал: 0,5 (г)  
Зола: 1 (г)

## Витамины

Витамин РР: 0,6 (мг)  
Бэта-каротин: 0,02 (мг)  
Витамин А (РЭ): 3,3333 (мкг)  
Витамин В1 (тиамин): 0,04 (мг)  
Витамин В2 (рибофлавин): 0,05 (мг)  
Витамин В6 (пиридоксин): 0,2 (мг)  
Витамин В9 (фолиевая): 18,5 (мкг)  
Витамин С: 5 (мг)  
Витамин РР (Ниациновый эквивалент): 0,7992

## Макроэлементы

Кальций: 15 (мг)  
Магний: 9 (мг)  
Натрий: 20 (мг)  
Калий: 238 (мг)  
Фосфор: 34 (мг)  
Хлор: 47 (мг)  
Сера: 15 (мг)

## Микроэлементы

Железо: 0,4 (мг)  
Цинк: 0,29 (мг)  
Иод: 2 (мкг)  
Медь: 135 (мкг)  
Марганец: 0,21 (мг)  
Фтор: 14 (мкг)  
Молибден: 10 (мкг)  
Бор: 100 (мкг)  
Кобальт: 1 (мкг)  
Алюминий: 815 (мкг)



# Салат «Американо»



- 2 авокадо (общим весом около 500 г)
- 300 г куриного филе
- 250 г помидоров
- 200 г болгарского перца
- 3 ст.л. лимонного сока
- зелень по вкусу
- соль
- майонез



Филе отварить до готовности (варить около 20 минут после закипания).  
Затем филе остудить и мелко нарезать.



Помидоры нарезать кубиками.



Перец очистить от семян, нарезать кубиками.



Зелень мелко покрошить.



Авокадо почистить, удалить косточку.  
Мякоть нарезать кубиками. Смешать с лимонным соком.



Добавить филе, помидоры, перец, зелень.

Посолить, поперчить. Заправить майонезом.



# Финики



Финики — съедобные плоды финиковой пальмы. Распространённый продукт питания, широко доступны как сухофрукты.

Они служат важным элементом рациона во многих странах мира благодаря превосходному вкусу и уникальным питательным свойствам.

Считается, что финики содержат все необходимые вещества для человека, так, питаясь только финиками и водой можно прожить несколько лет.

## Пищевая ценность

Насыщенные жирные кислоты	0,1гр
Зола	1,5гр
Моно- и дисахариды	69,2гр
Ненасыщенные жирные кислоты	0,1гр
Вода	20гр
Органические кислоты	0,3гр
Пищевые волокна	6гр
Углеводы	69,2гр
Жиры	0,5гр
Белки	2,5гр

**Калорийность 292 кКал**

## Макро и микроэлементы

Фосфор	56 мг
Калий	370 мг
Натрий	32 мг
Магний	69 мг
Кальций	65 мг

**Железо 1,5мг**

## Витамины

Витамин Е (ТЭ)	0,3 мг
Витамин В6 (пиридоксин)	0,1 мг
Витамин В3 (пантотеновая)	0,8 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	0,05 мг
Витамин В1 (тиамин)	0,05 мг
Витамин РР	0,8 мг



# КУРИЦА С ФИНИКАМИ

Курица	1,6 кг
Мука пшеничная	1 столовая ложка
Лук-шалот	700 г
Финики	200 г
Бульон куриный	650 мл
Масло оливковое	1 столовая ложка
Сок лимонный	5 столовых ложек
Корицы палочки	1 штука
Имбирь молотый	1,5 чайные ложки
Кумин (зира) молотый	1 чайная ложка
Куркума	½ чайной ложки
Перец кайенский	0,13 чайной ложки
Миндаль	50 г
Кинза (кориандр)	20 г
Соль	по вкусу
Перец свежий стручковый	по вкусу



# Способ приготовления

- 1. Филе, бедра и голени курицы посыпать солью, черным перцем и мукой. Разогреть масло в тяжелой кастрюле на среднем огне, обжарить птицу в течение пятнадцати минут. Готовую курицу переложить в другую посуду.

- 2. Уменьшить огонь под кастрюлей, за шесть минут обжарить в ней лук-шалот

- 5. Оставшийся в кастрюле сок кипятить, пока он слегка не загустеет. Добавить финики, две столовые ложки лимонного сока

- 6. Полить курицу соусом с финиками, посыпать кусочками обжаренного миндаля и кинзой.

- 3. Залить лук со специями бульоном и тремя столовыми ложками лимонного сока, увеличить огонь и довести содержимое кастрюли до кипения, затем накрыть крышкой и томить минут пятнадцать на минимальном огне, пока лук не размягчится.

- 4. Выложить кусочки курицы поверх лука и прибавить огня. Когда бульон в кастрюле закипит, накрыть ее крышкой. Тушить 25 минут. Переложить курицу и лук на блюдо, накрыть фольгой.

# ИНЖИР



Широко распространён в странах Средиземноморья, в Грузии, на Апшеронском полуострове и в центральных районах Азербайджана.

Инжи́р (также известен как фи́га, фи́говое дерево, смоко́вница, смо́ква, ви́нная ягода)— субтропический листопадный фикус. Кари́йским фикус назван по месту, которое считается родиной инжира — горная область древней Кари́и, провинции Малой Азии. В Средней Азии, на Кавказе и в Крыму выращивают в открытом грунте как ценное плодородное растение, дающее плоды — винные ягоды.

Инжир – настоящий рекордсмен среди сухофруктов по содержанию клетчатки, поэтому употребление сушеного инжира создает ощущение сытости, способствует нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. Людям, желающим избавиться от лишних килограммов, очень полезно добавлять сушеный инжир в диетические блюда.

Отвар из мякоти плодов инжира имеет прекрасные свойства, помогает снизить температуру. Отвар инжира на молоке или воде поможет и при лечении простуды, им можно полоскать горло при ангине и ротовую полость при воспалении десен.



**КАК ЕДЯТ ИНЖИР**  
ИНЖИР МОЖНО ЕСТЬ  
СУШЕНОМ ВИДЕ. НЕ  
СОДЕРЖАТ ГОРЬКИ  
ВАРЯТ ВКУСНЕЙШИ  
СОУСЫ, ВЫПЕЧКУ,  
ВИНО.  
МНОГИХ В ЭТОЙ ЯГ  
КОЛИЧЕСТВО МЕЛК  
УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО  
ТОЛЬКО ПРИДАЮТ  
МЯКОТИ. ПОПРОБО  
ИНЖИР, ВЫ ЕГО НЕ  
В НАШИХ МАГАЗИН  
ЧАСТО ДО НИХ ДОБ  
ЛЕЖАЛЫЕ И ЖЕСТК  
НЕПРЕМЕННО МЯГК  
СЕМЯН – СЧИТАЕТС  
ОН ВКУСНЕЕ И ПОЛ  
ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛ  
НЕЖНОСТИ И СОЧН  
БЕССЕМЯННЫЙ СО  
УСТУПАЮТ ПО ВКУС

## КАК ЕДЯТ ИНЖИР

- В свежем виде
- ❖ Консервированном
- Сушёном

### КАК ЕДЯТ ИНЖИР

ИНЖИР МОЖНО ЕСТЬ  
СУШЕНОМ ВИДЕ. НЕ  
СОДЕРЖАТ ГОРЬКИ  
ВАРЯТ ВКУСНЕЙШИ  
СОУСЫ, ВЫПЕЧКУ,   
ВИНО.

МНОГИХ В ЭТОЙ ЯГ  
КОЛИЧЕСТВО МЕЛК  
УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО  
ТОЛЬКО ПРИДАЮТ  
МЯКОТИ. ПОПРОБО  
ИНЖИР, ВЫ ЕГО НЕ  
В НАШИХ МАГАЗИН  
ЧАСТО ДО НИХ ДОБ  
ЛЕЖАЛЫЕ И ЖЕСТК  
НЕПРЕМЕННО МЯГК  
СЕМЯН – СЧИТАЕТС  
ОН ВКУСНЕЕ И ПОЛ  
ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛ  
НЕЖНОСТИ И СОЧН  
БЕССЕМЯННЫЙ СО  
УСТУПАЮТ ПО ВКУС