

ЛЕГКИЙ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ Й САЛАТ ИЗ НУТА



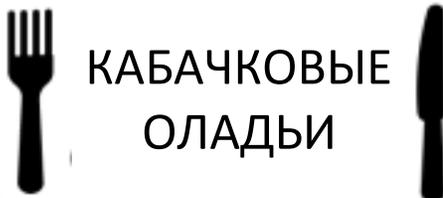
Ингредиенты:

- 1 банка консервированного нута- промыть
- ½ красного лука- нарезать кубиками
- 1 помидор- нарезать кубиками
- 1 огурец- нарезать кубиками
- 1 сладкий перец- нарезать
- 1 пучок петрушки- измельчить
- Сок 1 лимона
- ¼ чашки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Для заправки салата взбить сок лимона и оливковое масло в отдельной посуде
2. Положить в салатницу нут, лук, помидор, огурец, перец и петрушку
3. Залить заправкой и перемешать
4. Добавить соль и черный перец по вкусу

Приятного аппетита!



КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ

Ингредиенты:

- 2 Кабачка Цуккини (~ 700-900 г)
- 2-3 Яйца (в зависимости от размера)
- 60-80 г Муки
- 2-3 зуб. Чеснока
- Пучок Зелени (кинза, укроп, петрушка — по вкусу)
- ~ 1/2 ч. л. Соли
- Черный Молотый Перец по вкусу
- Оливковое Масло для жарки

Способ приготовления:

1. Натираем цуккини на крупной терке, вручную или с помощью кухонного процессора. Оставляем ненадолго, чтобы они дали сок.
 2. В отдельной глубокой миске немного взбиваем яйца с щепоткой соли, добавляем муку и перемешиваем до однородности. Затем добавляем мелко порубленный чеснок и зелень — это может быть петрушка, укроп, кинза, что вам больше нравится. Туда же — соль и черный молотый перец по вкусу.
 3. Хорошо перемешиваем и выкладываем в смесь натертые кабачки, немного их отжимая, избавляясь от лишнего сока. Его может быть много. Снова всё хорошо перемешиваем.
 4. Жарим оладьи на оливковом масле на хорошо разогретой сковороде до готовности. Обычно это 3-5 минуты с каждой стороны до золотистой корочки
 5. Подавать кабачковые оладьи лучше всего со сметаной, так вкуснее.
- Приятного аппетита!



Источник информации:

Philadelphia Corporation for
Aging
642 North Broad Street
Philadelphia, PA 19130-3409
Телефон горячей линии:
(215) 765-9040

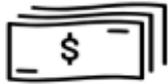
Посетите наш вебсайт:
www.pcacares.org





ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРОГРАММА:

Эта программа предоставляет четыре чека (ваучера) по 5 долларов каждый (всего 20 долларов).



Чеки могут быть использованы для приобретения свежих овощей и фруктов, выращенных в Пенсильвании.



Чеки принимаются только сертифицированными магазинами и фермерскими рынками

Вы не можете использовать чеки в других магазинах и за пределами штата Пенсильвания.

Каждый участник программы имеет право получить только один комплект ваучеров в год на сумму 20 долларов.

\$\$\$\$



КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ?

Чтобы получить ваучеры в Фтладельфии вы должны:

Чтобы получить ваучеры в Фтладельфии вы должны:



Жить в Филадельфии.



Показать удостоверение личности или подтверждение возраста и адреса.



Иметь общий семейный доход за 2018 год, не превышающий:

\$23,107.00 (1человек)

\$31,284.00 (2 человека)

\$39,461.00 (3 человека)

\$47,638 (4 человека)



Никаких изменений не будет дано от вашей покупки.

Чеки должны быть потрачены до 30 ноября 2019г.

* Расписывайтесь на чеке в присутствии продавца.*



ПРОДУКТЫ, РАЗРЕШЕННЫЕ ДЛЯ ПОКУПКИ:

Только свежие фрукты и овощи, выращенные в Пенсильвании могут быть куплены на ваучеры

Продавец может помочь вам, если у вас возникли вопросы о том, что и сколько вы можете купить

Неполный список овощей и фруктов, разрешенных к покупке:

Спаржа	Перец
Баклажаны	Помидоры
Брокколи	Цветная капуста
Кукуруза	Виноград
Лук	Персики
Морковь	Сливы
Огурцы	Черника

The Pennsylvania Department of Agriculture operates the Farmers' Market Nutrition Program.
If you have any questions about this program, contact:

Bureau of Food Distribution
2301 North Cameron Street
Harrisburg, PA 17110-9408

1-800-468-2433 or www.pda.state.pa.us
Tom Wolf, Governor
Russell Redding, Secretary of Agriculture