

Сегодня 2 января. Возможно в ваших холодильниках есть просроченные салаты. В салатах обычно смешивают продукты с разной стойкостью хранения, поэтому срок годности салата будет зависеть от рецепта. К тому же, салаты часто заправляют майонезом или другим соусом, а это ускоряет процессы размножения микробов. Поэтому салаты относят к скоропортящимся пищевым продуктам, которые рекомендуется хранить в холодильнике при температуре +2...+6°C. Сроки годности салатов регламентированы:

- Салаты из сырых овощей или фруктов, могут храниться 18 часов, после заправки – только 12.
- Салаты с добавлением мяса, птицы, копчёностей – 18 часов (после заправки – 12).
- Салаты и винегреты из варёных овощей – 18 часов (после заправки – 12).
- Салаты с добавлением консервированных овощей или варёных яиц после заправки – только 6 часов.
- Салаты с добавлением морепродуктов без заправки – 12 часов.
- Салаты из маринованных, солёных, квашеных овощей – 36 часов.

Заправлять салаты безопаснее всего перед подачей на стол. Старайтесь не оставлять заправленный салат стоять всю ночь на новогоднем столе, целесообразно убирать его в холодильник.

Роспотребнадзор рекомендует обращать внимание на состав «диетического салата».

- Если в салате присутствуют жареные мясные компоненты, скорее всего в нем будет слишком много соли и добавленный сахар. Попробуйте заменить такие ингредиенты на тофу, приготовленный на пару, отварную курицу или креветки.
- Хрустящая лапша, кусочки чипсов, сухарики, особенно промышленного производства – значительно повышают калорийность салата и содержание в нем соли. Для приятного хруста и разнообразия вкуса можно добавить миндаль, кунжут или фисташки.
- Жирные заправки – основной источник калорий: в 1 столовой ложке сметаны содержится от 23 ккал (10%) до 58 ккал (30%); майонеза – 106 ккал, растительного масла – 153 ккал. Для снижения калорийности пользуйтесь для заправки соком лимона, йогуртом 1% (7 ккал), соусом из сливок (10%) с зеленью или огурцом (20 ккал).
- «Легкие» заправки действительно содержат меньше жиров, но слишком много соли и сахара, чтобы считаться полезными.
- Помните, что даже диетический продукт, при неумеренном употреблении, может привести к набору веса. Не готовьте салаты в большом количестве, 1-2 столовых ложек на порцию вполне достаточно, чтобы удивить гостей новым рецептом, попробовать другие блюда и избежать переедания.

