



Миллион тонн кубанского риса!

Подготовила
Кл.рук. 2 «Г»
Кощавцева А.В.

Какие крупы вы знаете и для чего они нужны?

- артек
- булгур
- арновка
- гречиха
- горох
- кукуруза
- манная крупа
- перловка
- овсяная
- пшено
- рис
- фасоль



Какие зерновые культуры (крупы)
выращивают в Краснодарском крае?



На Кубани собрали более миллиона тонн риса!

В одной пачке риса чуть меньше килограмма.

Риса собрано 1026,5 тысяч тонн, его хватит для 1026500 пачек риса.



Чем полезен рис?

- витамины группы В
- аминокислоты
- белки
- углеводы
- лецитин
- гамма-аминомасляная кислота
- калий
- цинк
- фосфор
- железо
- йод
- ▶ □ кальций



РИС

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

РИС – САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ В МИРЕ ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА, КОТОРОЙ ПИТАЕТСЯ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

ОДНАКО РИС НЕ ТОЛЬКО ПИТАТЕЛЕН, НО И ПОЛЕЗЕН – ОН УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, СТАБИЛИЗИРУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ОБЕСПЕЧИВАЕМ ОРГАНИЗМ ВИТАМИНОМ В1, РЕГУЛИРУЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ТАКЖЕ РИС – ЭТО БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК УГЛЕВОДОВ, НЕ СОДЕРЖАЩИЙ ВРЕДНЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА.

Что можно приготовить из риса?



Рецепт «Тыквенная каша с рисом и изюмом»

Вам понадобятся:

- Тыква 1 кг;
- Молоко 2 стакана;
- Рисовая крупа пол стакана;
- Сливочное масло 100 г;
- Сахар, соль, специи по вкусу;
- Изюм по вкусу.

