



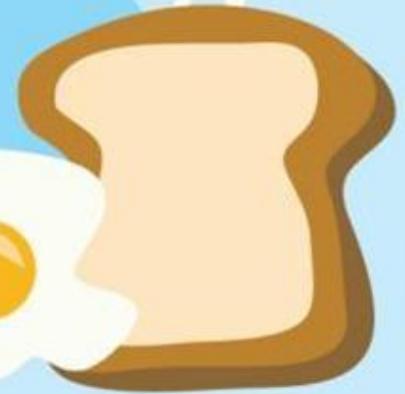
*Проект на тему:
«Школа кулинаров»*





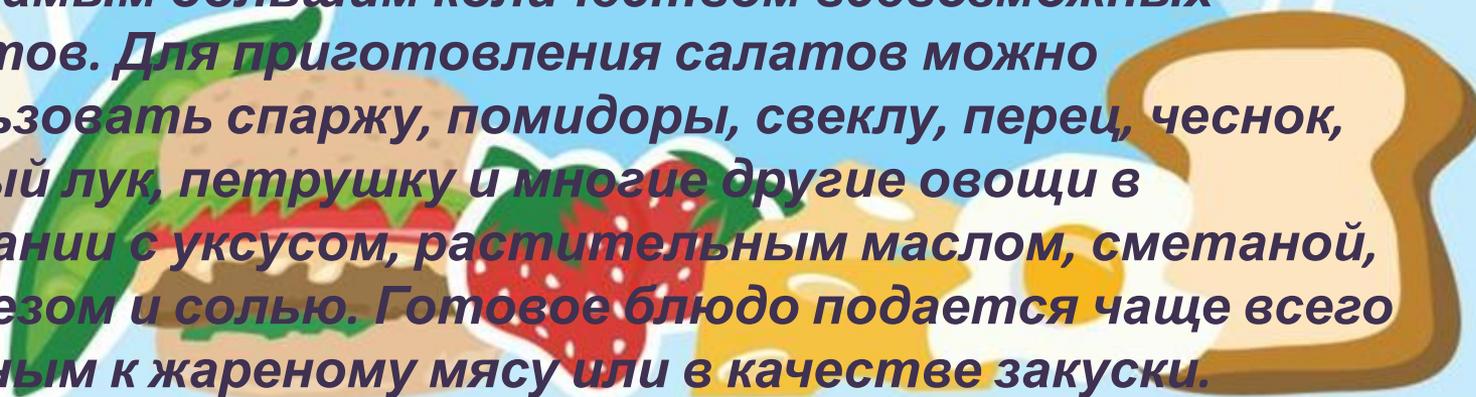
Цель: Научиться готовить салат из свеклы.

Задачи: Познакомиться с этапами приготовления салата.
Узнать полезные свойства салата.



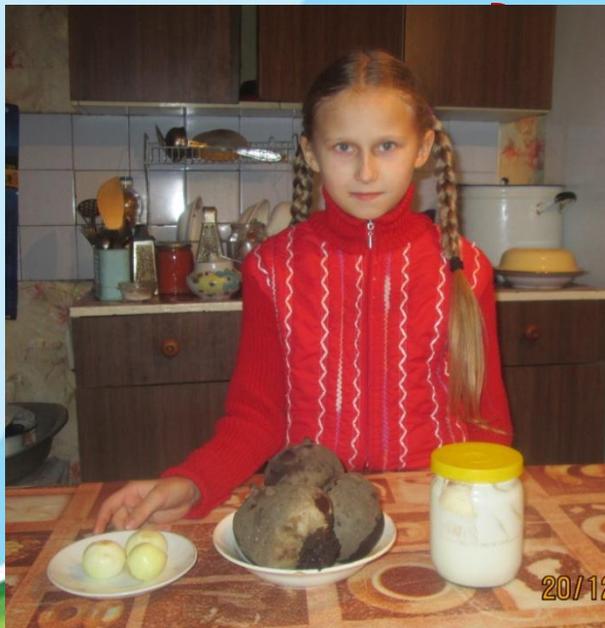


Овощной салат – популярное диетическое блюдо, содержащее большое количество витаминов и минеральных веществ. Овощи оказывают благотворное воздействие на желудок, способствуя перевариванию пищи и усвоению белков, жиров и углеводов. Одними из первых готовить салаты начали древние римляне, которые использовали для этого оливковое масло, лук, эндивий и мед. В средневековье стали также применяться чеснок, петрушку и перечную мяту. Овощные салаты благодаря доступности и разнообразию ингредиентов могут похвастаться едва ли не самым большим количеством всевозможных рецептов. Для приготовления салатов можно использовать спаржу, помидоры, свеклу, перец, чеснок, зеленый лук, петрушку и многие другие овощи в сочетании с уксусом, растительным маслом, сметаной, майонезом и солью. Готовое блюдо подается чаще всего холодным к жареному мясу или в качестве закуски.





**Я решила приготовить простой
свекольный салат. Для этого нам
потребуется следующие
ингредиенты.**



**3 свеклы
1 головка лука
сметана
соль**



Этапы приготовления



1. Отвариваем свеклу, чистим.
2. Натераем свеклу на терке.
3. Нарезаем лук.
4. Перемешиваем, добавляем сметану и соль по вкусу.

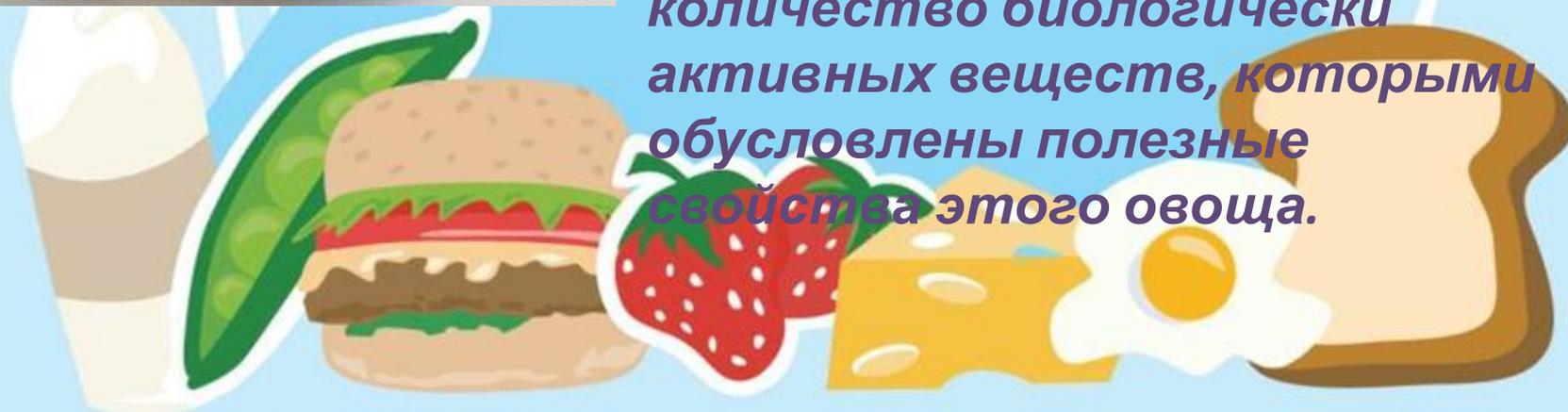




Какими же полезными свойствами обладает свекельный салат?



Свекла является хорошим источником минералов и витаминов. В ее составе железо, калий, кальций, йод, магний, фтор, марганец, фосфор, сера. В большом количестве содержатся витамины А, С, Е, Д, РР. Свекла содержит огромное количество биологически активных веществ, которыми обусловлены полезные свойства этого овоща.



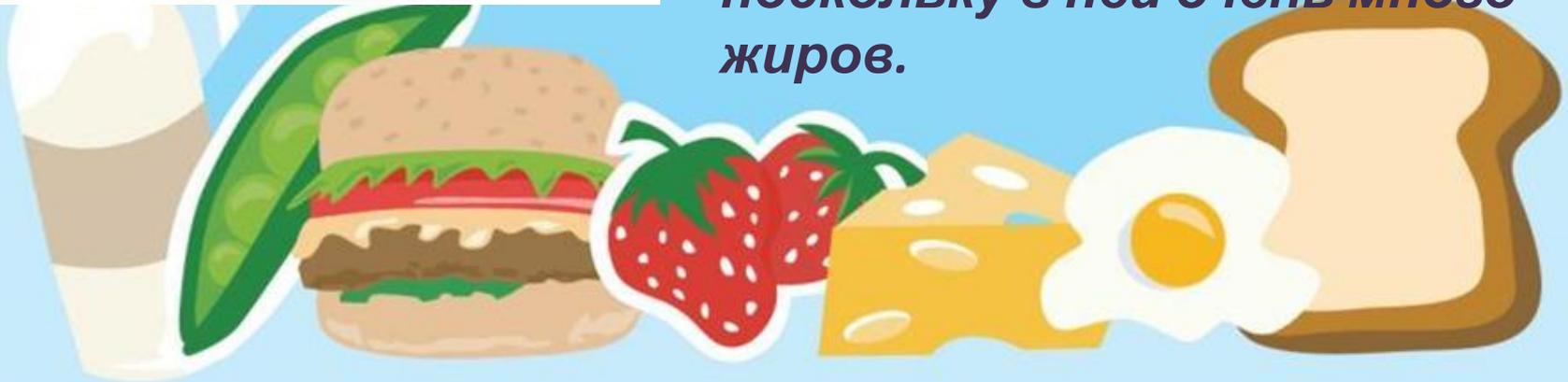


Лук содержит летучие вещества фитонциды, которые способны уничтожать патогенные бактерии. Овощ лишен белков и жиров, но зато в нем много разнообразных минеральных солей — кальция и фосфора, калия и магния. В луке много железа, некоторое количество азотистых веществ, а также глюкоза, сахароза, фруктоза и мальтоза. В луке есть ценные органические кислоты — яблочная, лимонная. В нем содержится небольшое количество каротина, витаминов группы В, РР, а также достаточно высокое содержание витамина С.





Необычайная польза **сметаны** заключается в высоком содержании в ней множества витаминов и органических кислот, в том числе есть биотин и бета-каротин. Состав сметаны богат многими микроэлементами, среди которых магний, фосфор, цинк и калий. Сметана, при этом, является очень калорийным продуктом, поскольку в ней очень много жиров.





**Вот такой простой и в то же время
очень полезный салат у меня**

