

Проект по окружающему миру **ШКОЛА КУЛИНАРОВ**

Цель проекта: научиться
правильно
баланси́ровать питание
для укрепления своего
здоровья.





Салат «Вкусняшка»

Ингредиенты: помидор, свежая капуста, майонез или растительное масло, соль.

Такой простой салат, не требующий варки, может приготовить даже школьник.



Готовим салат:

Режем помидор в тарелку для салата,
добавляем майонез или 1 чайную ложку
растительного масла.

Потом кладём нашинкованную капусту
по вкусу.

Солим, перемешиваем.

Салат готов!





Салат «Зимний»

Ингредиенты: картофель, морковь, яйца, варёная колбаса, консервированный зелёный горошек, майонез или сметана, соль.

Этот вкусный салат очень популярен в нашей стране



Готовим салат:

Картофель, морковь, яйцо отварить
и нарезать, очистив от кожуры.

Нарезать колбасу, добавить зелёный
горошек, майонез.

Всё перемешать и салат готов!





Салат «Ананасовый»

Ингредиенты: Куриное филе, ананасы консервированные, твёрдый сыр, яйца, кукуруза консервированная, чеснок, майонез

Такой салат украсит любой праздничный стол. Просто пальчики оближешь!



Готовим салат:

Филе курицы и яйца отварить, мелко порезать. Ананасы порезать кубиками. Сыр натереть на мелкой тёрке. Чеснок раздавить в чеснокодавке.

Выкладываем всё слоями: курица, кукуруза, яйцо, ананасы, чеснок, а сверху сыр. Готово!



A wooden cutting board is the central focus, surrounded by various fresh vegetables. At the top left are several red tomatoes on a vine. To their right are four green cucumbers. Further right are several green onions. Below the tomatoes is a yellow chili pepper. To the left of the cutting board is a large red bell pepper. Below that is a green chili pepper. At the bottom left is a red chili pepper. To the right of the cutting board are two bay leaves, a head of garlic, and a bunch of fresh green herbs including parsley and dill.

Спасибо за внимание!