

ИСКУССТВО НА ТАРЕЛКЕ

Выполнила ученица
4 класса «В»
Нестеренко Диана

ЗАПЕЧЁННЫЕ ЯБЛОКИ- КАК ДИЕТИЧЕСКОЕ КУШАНЬЕ



Яблоки прочно вошли в обиход человечества с давних времен. Они фигурируют в мифах и приданиях, изображаются на гербах, «державными плодами» покоятся в руках монархов, с хрустом поедаются слепыми и, конечно, служат основой многочисленных блюд и напитков. Один из простых способов приготовления яблок - запекание цельных или начиненных плодов в духовке.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1) 6 яблок
- 2) Творог
- 3) Сметана
- 4) Орехи, сухофрукты
- 5) 5 ч. л. меда
- 6) молотая корица, сахарная пудра





Вымыть яблоки, срезать верхушки с черенками, извлечь сердцевину с семенами, делая неглубокие выемки.

Чтобы яблоки не трескались под действием высокой температуры, их нужно надрезать по кругу.

ГОТОВИМ НАЧИНКУ:



Взбиваем творог и сметану



Режем сухофрукты

НАЧИНАЕМ



Медом



Творожной массой

ПОСЫПАЕМ
ИЗМЕЛЬЧЕННЫМИ
ОРЕХАМИ



Разместить подготовленные яблоки в жаропрочной форме, на дно налить немного воды.

Поместить заполненную форму в духовку, запечь при температуре 180 градусов в течение 30 минут.





Быстрый, низкокалорийный и вкусный десерт готов!

Запеченные яблоки можно употреблять без ограничений. В них полностью сохраняется железо, калий, пектин выводящие токсины из организма. Витамины: вся группа В, А,Н, РР, Е. Приятного аппетита!

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ