

«Витаминный цветок»

Над проектом работали:
ученицы 5 «А»класса
МБОУ СОШ № 3 Г.о. Подольск
Бахна Жасмина,
Дерум Татьяна
Хулордава Алина
Руководитель:
Власенко Наталья Сергеевна

Рецепт приготовления блюда:

Ингредиенты:

Морковь средняя – 2 шт.

Помидоры – 1-2 шт.

Огурец – 1 шт.

Пекинская капуста

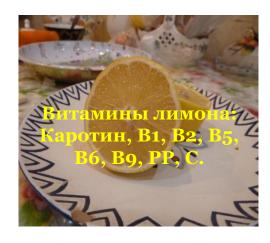
Картофель 3 штуки

Яйца вареные - 3-4 шт.

Пучок петрушки

Сок лимона

Сметана







Витамины РР, С и В, макро- и микроэлементы, а также много калия и магния. Морковь содержит витамины: В, РР, С. Е.

В составе пекинской капусты: вода, углеводы, белки, каротин, лимонная кислота, витамины С, В1, В2, В6, РР.

Яйца также полезны витаминами: А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12, D, E, Н Картофель обладает высоким содержанием витаминов: C, B - B1, B2, B3, B6 и В9. В клубнях есть и витамин К.

Томаты могут похвастаться витаминами: С и Е, В1 и В6, В2 и В5, А и РР. Овощ содержит кальций, магний, цинк

Берем листья пекинской капусты и веточки петрушки и укладываем их на блюдо, формируя лепестки нашего будущего цветка. Затем нарезаем овощи кубиками и укладываем их слоями. Слои пропитываем сметаной. Сверху цветок сбрызгиваем лимонным соком. Приятного аппетита!



Попробуйте и Вы наш вкусный и полезный «Витаминный цветок»!!!





