



«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



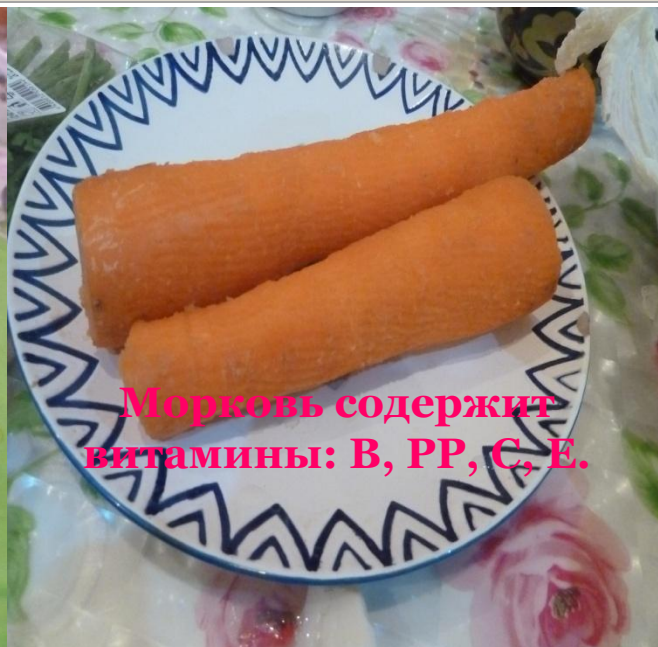
Витамины лимона:
Каротин, В1, В2, В5,
В6, В9, РР, С.



Содержит эфирные
масла, витамин А, в
итамины В1, В2,
РР, К, С.



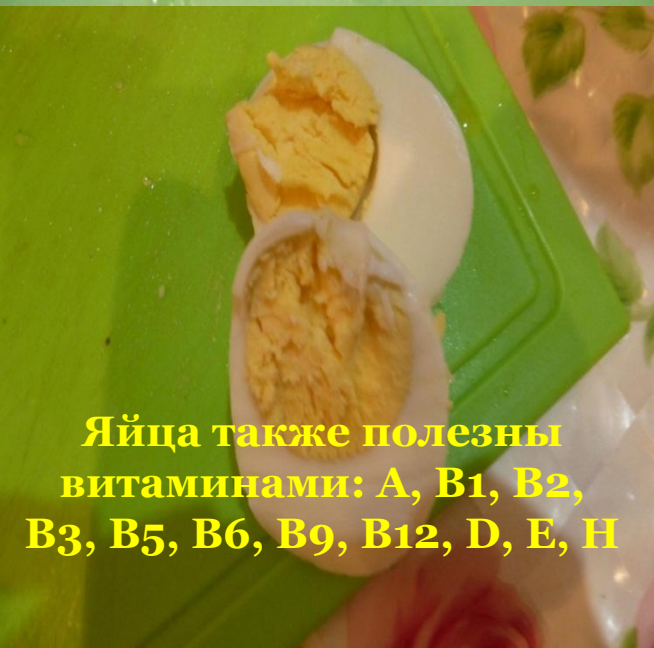
**Витамины РР, С и В,
макро- и микроэлементы,
а также много калия и
магния.**



**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, Е, Н**



**Картофель обладает
высоким содержанием
витаминов: С, В - В1, В2,
В3, В6 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»!!!***



Спасибо за

ВНИМАНИЕ



(ОВОЦИ)