

Проект: «Школа кулинаров»

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Презентация ученицы 3 класса СОШ № 2

Петровой Полины

Учитель: Жилина

Елена Николаевна
ст.Новопокровская



Цель проекта :

Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.



ПЛАН:

- 1.История происхождения блюда
- 2.Интересные факты, связанные с блюдом
- 3.Полезные свойства блюда
- 4.Рецепт приготовления блюда
- 5.Вывод. Источники информации.

Мимоза салат классический рецепт

Ну что может быть лучше простой и вкусной домашней пищи? Ничего, потому быстро приготовленная, сытная и питательная, она способна улучшить настроение и поправить самочувствие. Среди любимых и самых распространённых блюд в таком меню, является классический салат Мимоза. Его мы часто готовим в праздники и просто для разнообразия, чтобы побаловать себя чем-нибудь вкусеньким за небольшие деньги.

История салата Мимоза

Никто не может сказать имя изобретателя этого салата, известно, что он приобрёл свою популярность и стал известен в СССР, в середине 70-х годов. Когда консервы рыбные считались не плохим деликатесом, для приготовления классического салата СССРовские хозяйки использовали консервированную горбушу. Он отлично дополнил своим свежим вкусом стандартные праздничные салаты того времени, а благодаря красивому виду, напоминающему жёлтые цветы мимозы, плотно затесался в кулинарные рецепты, наших бабушек, мам, перешедшие уже к нам и нашим детям по наследству.

Польза салата Мимомза

Дело в том, что рецепт классического салата Мимоза, состоит из полезных и простых продуктов, все они приносят нашему организму витамины и необходимые для правильной жизнедеятельности микроэлементы.

Рыбные консервы даже после термической обработки насыщены кальцием.

Овощи. Картофель и лук, морковь, зелень, все эти продукты кладут в классический салат мимоза. Они насыщены клетчаткой, калием и крахмалом, витаминами А, С, В, железом, кальцием, фосфором.

Домашний майонез. полезен больше, чем магазинный. Потому что яйца, горчица, натуральное подсолнечное масло, все эти ингредиенты полезны и наполнены нескончаемым количеством полезных веществ.

Яйца. Продукт наполнен такими необходимыми для человека витаминами, как С и А, D, а так же укрепляющими и обогащающими организм человека элементами, как железо, кальций, цинк, фосфор, магний.

Твердый сыр. В первую очередь сыр содержит – протеин. Кроме него сорта этого ароматного продукта насыщены витаминами А и Е, а так же кальцием,.

Если взять все продукты и смешать их, польза никуда не пропадёт, поэтому можно смело сказать, что пусть в мимозе калорий и больше. Чем в свежем овощном салате, но она насытит организм полезностями ничуть не хуже. Калорийность 100 граммов продукта составляет примерно 190 калорий

Рецепт классического салата мимоза

Ингредиенты:

Консервы рыбные — 1 банка

Майонез — 200 грамм

Яйца куриные — 4 штуки

Морковь — 2 штуки среднего размера

Лук зеленый — небольшой пучок

Картофель — 3-4 штуки

1 слой	Картофель	7 слой	Майонез, соль
2 слой	Консервы	8 слой	Лук зеленый
3 слой	Майонез	9 слой	Майонез
4 слой	Белки яичные	10 слой	Картофель
5 слой	Майонез	11 слой	Майонез обильно
6 слой	Морковь	12 слой	Желтки



1. Картофель, морковь, яйца отварить. Консервы размять вилкой
2. Далее на картофель выкладываем, размятые вилкой консервы
3. Слой майонеза.
4. Вареные и остуженные яйца, разделить на белки и желтки. Белки натереть — это следующий слой салата Мимоза.
5. Смазать белки майонезом
6. Вареную морковь, натереть на крупной терке. Добавить в салат.
7. Далее опять необходимо смазать слой майонезом. Можно немного посолить.

Приятного аппетита!



Вывод:
НЕОБХОДИМО
ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

Если правильно
питаться, то
будешь здоровым

Правильно
питайся- здоровья
набирайся!

ИСТОЧНИКИ
ИНФОРМАЦИИ :

- 1. Интернет-источники.
- 2. Личный фотоархив

