

«Виды морепродуктов , их питательная ценность. Блюда из морепродуктов»

Выполнила ученица
6 «Б» класса МБОУСОШ №1
Г.Южи Ивановской области
Маколдина Даша.
Учитель технологии
Зайцева Н.В.

Виды морепродуктов и их питательная ценность.



❖ Ценность кальмаров:

- Белки
- Витамин А
- Кальций
- Витамин В6
- Магний
- Витамин С
- Железо
- Витамин В 12.



❖ Ценность креветок:

- Жиры
- Натрий
- Углеводы
- Диетическое волокно
- Сахар
- Белки
- Витамин В12, Е, А.
- Железо



❖ Ценность мидий:

- Жиры
- Калий
- Натрий
- Углеводы
- Витамин А, В6
- Кальций



❖ Ценность морских гребешков:

- Жиры
- Натрий
- Калий
- Углеводы
- Белки
- Витамины А, D, В12.
- Кальций



❖ Ценность морской капусты:

- Йод
- Железо
- Фосфор
- Калий
- Натрий
- Магний
- Кальций
- Витамины В 9,6,2,1.



❖ Ценность морских водорослей:

- Жиры
- Холестерин
- Натрий
- Калий
- Углеводы
- Белки
- Витамины А, D, В12,С, В6
- Магний
- Железо.



Спагетти с морепродуктами.

- ✓ Нам понадобится:
- ✓ Спагетти - 300 г;
- ✓ Мидии варено-мороженые - 300 г;
- ✓ Креветки варено-мороженые - 300 г;
- ✓ Лук-порей - 150 г;
- ✓ Чеснок - 2 зубка;
- ✓ Петрушка свежая - 3-4 веточки;
- ✓ Лимон - 0,5 шт;
- ✓ Масло сливочное - 100 г;
- ✓ Соль - по вкусу;
- ✓ Перец черный молотый - по вкусу.

Технология приготовления.

1. Подготавливаем продукты для спагетти с мидиями и креветками.



2. Лук порей нарезаем тонкими колечками. Чеснок и петрушку мелко рубим.



3. Мясо мидий размораживаем и тщательно моем под проточной водой от песка. Креветки размораживаем, чистим их. Снимаем цедру с половины лимона.



4. Сливочное масло растапливаем на небольшом огне. Добавляем лук и чеснок. Обжариваем лук и чеснок 3 минуты.



5. Добавляем креветки и обжариваем еще 2-3 минуты.



6. Добавляем в сковороду мидии, лимонный сок и лимонную цедру, а также всю петрушку. Солим и перчим по вкусу, готовим еще 4-5 минут, чтобы мидии хорошо прогрелись.



7. В подсоленной воде варим спагетти до готовности .
Сваренные спагетти откидываем на дуршлаг,
чтобы стекла лишняя жидкость.



8. Смешиваем спагетти с морепродуктами. Подаем блюдо в горячем виде.
Приятного аппетита!



**Спасибо
за
внимание!**

