

ВКУСНЫЕ СОВЕТЫ

«ВАФЕЛЬНЫЕ ПОЛОВИНКИ»

Д е с е р т - Д е т с к и й П р а з д н и к

6 порций / 40 мин

Ч Т О Н У Ж Н О :

Для теста:

- 1,75 стакана муки
- 2 яйца
- 1,75 стакана молока
- 1/2 стакана растительного масла любые ягоды
- 1-2 ст. л. Сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1/4 ч. л. соли

Для оформления:

- мороженое или взбитые сливки
- бананы
- клубника, малина, ежевика,

К А К П Р И Г О Т О В И Т Ь :

1. Отделите белки от желтков. Белки взбейте до жестких пиков.
2. Смешайте желтки с сахаром, солью, ванильным сахаром. Добавьте молоко и масло. Муку просейте с разрыхлителем и перемешайте с желтками с сахаром. Аккуратно введите взбитые белки.
3. Смажьте маслом вафельницу при помощи кисточки. Выпекайте вафли около 3 минут каждую. Разрежьте пополам, выложите на половинки мороженое, фрукты и ягоды.

«СИМПАТИЧНЫЕ ПОСТЫ»

6 порций / 15 мин

Ч Т О Н У Ж Н О :

- 6 кусков хлеба для тостов
- шоколадно-ореховая паста
- арахисовое масло или вареная
- банан, клубника, малина,

сгущенка

голубика для оформления

■- сладкий творог



КАК ПРИГОТОВИТЬ :

1. Положите хлеб в тостер и поджарьте до золотистого цвета.
2. Смажьте два куска хлеба шоколадно-ореховой пастой, два куска - творогом, а оставшиеся тосты - арахисовым маслом или вареной сгущенкой.
3. Нарезьте банан кружками, клубнику - тонкими ломтиками. Добавьте фрукты и ягоды на тосты, чтобы получились звериные мордочки.



ПЫЖВА

Помимо прочих полезностей в тыкве содержится необходимый для синтеза белка крови и костной ткани витамин К, который отсутствует почти во всех других овощах. А витамин Т помогает легче усваивать тяжёлую пищу,

ОБЛЕПИХА

Весьма популярная ягода - облепиха. Польза растения связана с витаминами и минеральными веществами, которые входят в её состав, но прежде всего она славится богатым содержанием витамина С. Кроме того, содержит витамины А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, Е, К и РР.

ЯБЛОКО

Чтобы поднять иммунитет, желательно съесть минимум 1 фрукт в день. Также полезно пить свежесжатый сок. Витамины А, В и С, которые содержатся в яблоках, очищают кровь и повышают иммунитет. Клетчатка необходима для нормального функционирования пищеварительной системы и способствует регулярному очищению кишечника. А пектины и фенолы регулируют содержание холестерина в крови.

ШИПОВНИК

Плоды этого лекарственного растения давно известны как источник витаминов, микроэлементов, эфирных масел, органических кислот. Поэтому в холодное время года, в период частых простудных заболеваний уместно употреблять его регулярно.

Обычно шиповник заваривают или делают из него сироп.

АРБУЗ

В этой ягоде много витаминов из группы В, есть аскорбиновая кислота, углеводы. Арбуз - содержит железо, растительную клетчатку, компоненты щёлочи. Он состоит из воды, что является отличным мочегонным средством

при отёках и серьёзных заболеваниях почек. А самое главное употребление арбуза поднимает настроение, редкий человек их не любит.

ВИНОГРАД

Считается, что употребление винограда может предотвратить развитие различных хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Он также приносит пользу здоровью глаз и костей, может защитить от вирусов, бактерий.

Материал подготовлен воспитателем группы «СЕМЬЦВЕТИК»

Юдиной И.В.