Проект по окружающему миру
ШКОЛА КУЛИНАРОВ

Цель проекта: научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.

Салат «Вкусняшка»

Ингредиенты: помидор, свежая капуста, майонез или растительное масло, соль.

Такой простой салат, не требующий варки, может приготовить даже школьник.

Готовим салат:
Режем помидор в тарелку для салата, добавляем майонез или 1 чайную ложку растительного масла.
Потом кладём нашинкованную капусту
по вкусу.
Солим, перемешиваем.
Салат готов!

Салат «Зимний»

Ингредиенты: картофель, морковь, яйца, варёная колбаса, консервированный зелёный горошек, майонез или сметана, соль.

Этот вкусный салат очень популярен в нашей стране

Готовим салат:
Картофель, морковь, яйцо отварить
и нарезать, очистив от кожуры.
Нарезать колбасу, добавить зелёный горошек, майонез.
Всё перемешать и салат готов!

Салат «Ананасовый»

Ингредиенты: Куриное филе, ананасы консервированные, твёрдый сыр, яйца, кукуруза консервированная, чеснок, майонез

Такой салат украсит любой праздничный стол. Просто пальчики оближешь!

Готовим салат:

Филе курицы и яйца отварить, мелко порезать. Ананасы порезать кубиками. Сыр натереть на мелкой тёрке. Чеснок раздавить в чеснокодавке.

Выкладываем всё слоями: курица, кукуруза, яйцо, ананасы, чеснок, а сверху сыр. Готово!

Спасибо за внимание!