«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 B12,E,A.
- Железо

- Ценность мидий:
- Жиры
- Калий
- Натрий
- Углеводы
- Витамин А, В6
- Кальций

- Ценность морских гребешков:
- Жиры
- Натрий
- Калий
- Углеводы
- Белки
- Витамины А ,D, B12.
- 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 A, D, B12,C, B6
- 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!

MyShared