



Презентация

Ученика 3 класса Г
МБОУ СОШ №7 с УИОП
Прохорова Владислава



На тему:

«Полезная пицца-салат»



Салат «Оливье»

Уже давно стал символом Нового года,
без которого праздничная трапеза
неполной.

Но задумывались ли вы
о пользе продукта.

Я расскажу, чем полезен
оливье салат и
как его приготовить.



Состав продуктов салата Оливье, сам по себе довольно полезен – там и горошек, и отварные овощи, и стандартная вареная колбаса.

Каждый продукт обладает определенными

МОРКОВ

богата на витамин А который способствует укреплению нашего зрения.

КАРТОФЕЛ

в нем много крахмала, который снижает уровень холестерина в крови.

ЯИЦА

в яйцах много белка, а в желтке содержатся полезные для человеческого организма жиры

ОЛИВЬ

ГОРОШ

ЕК – это растительный белок

ВАРЕНАЯ КОЛБАСА

делает блюдо сытным и насыщает нас белками

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

РР-витамин, бэта-каротин, А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е, Н, К, и

СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ

они помогут восстановить водно-солевой баланс



Ингредиент

Картофель – 4 шт

ы:

Яйца куриные – 4 шт

Колбаса вареная – 200 г

Зеленый горошек – 1 банка

Огурцы маринованные – 10 шт мал.

Морковь – 3 шт.

Майонез — 2 ст.л.

Соль и зелень

по вкусу



Как приготовить Оливье

Картофель и морковь нужно отварить в мундире, до готовности. Отварные овощи остудить и почистить. Нарезать кубиками.





2. Колбасу также нарезать кубиками и добавить к



4. Далее маринованные огурцы.



3. Яйца отварить «вкрутую», очистить от скорлупы. Наверняка вы знаете, что для того, чтобы скорлупа лучше отходила от вареных яиц, их нужно 15 минут подержать в холодной воде. Нарезать яйца кубиками и добавить в Оливье

5. А затем добавляем зелены горошек (жидкость из банки сливаем).



6. И конечно же добавляем зелень (по вкусу)

7. Сдобрим салат майонезом.
Затем перемешаем.
Добавляем соль по вкусу.



8. Выкладываем елочкой и

Любимый миллионами салат «Оливье», история происхождения которого начинается в 19-м веке, связан с именем французского повара Люсьена Оливье, приехавшего в Россию с целью умножения капиталов. Для этого он открыл в Москве ресторан «Эрмитаж», мгновенно ставший излюбленным местом гурманов. Оливье лично разрабатывал меню и, хорошенько изучив вкусы местной публики, придумал фирменный салат.



ПРИЯТНОГО



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**