

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение*

"Детский сад общеразвивающего вида № 8" г. Усинска

Технология приготовления блюда «Каша рисовая молочная»

*Презентацию подготовила
воспитатель высшей
квалификационной категории
Семиколенных Л.В.*

Историческая справка

С того времени как человек появился на земле, он ест разнообразные зёрна и крупы, которые насыщают организм человека белками, минералами, витаминами. Пищевые волокна и клетчатка, содержащиеся в злаках, полезны для пищеварения, а все мы знаем, что хорошее самочувствие начинается с хорошего пищеварения

Крупа- что это?

КРУПА́ - пищевой продукт, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных культур.

Крупы богаты сложными углеводами, за счёт которых происходит полноценное питание всего организма.



Рисовая каша на молоке — блюдо знакомое всем с детства. **Никогда** не задумывались, почему детей часто кормят именно такой кашей? Существует несколько причин: во-первых, она конечно же полезна, так как рис содержит сложные углеводы, дающие энергию организму.

А также витамин РР, каротин и некоторые аминокислоты.

во-вторых, и это очень важно для детей — молочная рисовая каша не раздражает кишечник и защищает желудок, благодаря обволакивающей способности крахмальной слизи.

в-третьих, она не содержит клейковину, что также хорошо для детского организма.



Как известно, рис богат витаминами группы В, которые благотворно влияют на состояние нервной системы человека, а также кожи, волос и ногтей. Рисовая крупа нормализует обмен веществ, выводит вредные соли, это источник витаминов, есть немного фосфора, цинка, железа, кальция и йода. Содержит лецитин – активатор мозговой деятельности.

Из этой крупы можно приготовить большое количество вкусных блюд, одним из самых популярных без сомнения является рисовая каша на молоке.



Для приготовления каши нам понадобятся следующие продукты:

Рис - 1 стакан

Вода – 2 стакана

Молоко - 2 стакана

Сахар - 2 столовые ложки

Соль - 0,5 чайной ложки.

Масло сливочное –

по вкусу



Совет: Первым делом необходимо выбрать подходящий рис для приготовления каши. Если вы хотите, чтобы у вас получилась вязкая каша, тогда необходимо взять круглый рис, поскольку в нем содержится много крахмала. Кастрюля должна быть с толстым дном

Рис, пшено и перловая крупа в молоке плохо развариваются. Поэтому их варят до полуготовности в воде, затем отвар сливают и заливают крупу кипящим молоком. При этом не только быстрее разваривается крупа, но и лучше усваивается каша.

Шаг 1:

Рис промываем 2 - 3 раза, пока вода не станет прозрачной.



Шаг 2:

Подготовленную крупу опускаем в кастрюлю с кипящей водой, варим на среднем огне около 5-7 минут без крышки, до полного испарения воды. Убавляем огонь



Шаг 3:

- *Добавляем горячее молоко.*
- *Варим на слабом огне 15-20 минут ,*
- *Доводим кашу до нужной консистенции, периодически помешивая, чтобы каша не подгорела.*



За 5-7 минут до готовности добавляем в кашу соль и сахар.

Шаг 4:

Накрываем кастрюлю с кашей крышкой для упаривания.

Через 15 минут



Каша рисовая молочная ГОТОВА!



В готовую рисовую кашу добавляем кусочек сливочного масла и подаем к столу. Также в кашу можно добавлять варенье, свежие фрукты или ягоды.



Приятного аппетита!

