

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №16

Полезные альтернативы в выпечке

Выполнила:
Ученица 6А класса
Семёнова Ксения

Руководитель:
Носова Е.В.



Чем полезна выпечка?

Фосфор

Железо

Глюкоза



Натрий

Калий

Кальций

Чем вредна выпечка?

Мучные изделия полезными действительно назвать трудно. Помимо положительных, выпечка обладает и отрицательными качествами. В первую очередь, так как это мучное изделие – оно очень калорийное. Зачастую, удовольствие от поедания вкусной выпечки притупляет осознание того, что в организм человека поступает слишком большое количество калорий.



Цель: выяснить, какая выпечка бывает полезной.

Задача: сравнить полезную и вредную выпечку.

Виды теста.

Полезные и неполезные

Дрожжевое тесто

Самым неполезным считается дрожжевое тесто. Его основа — вода (реже молоко), дрожжи, мука, яйца, масло и специи. Такое тесто достаточно калорийно. Его энергетическая ценность — примерно 210 ккал на 100 грамм.



Песочное тесто

Не очень пышное, не очень сочное, зато безумно калорийное. Основа песочного теста — мука, яйца, сливочное масло и сахар. Даже человеку, далекому от диетологии, понятно, что сочетание жирных, сладких и тяжелых продуктов не принесет пользы ни фигуре, ни желудку. Калорийность песочных десертов в зависимости от начинки — от 400 до 500 ккал, а жира в них содержится не менее 45%.



Слоеное тесто

Мука, вода, масло, соль. С точки зрения диетолога, все ингредиенты допустимы.

Единственное, что может испортить слоеное тесто, — жирная начинка (заварной или масляный крем). Против слоеных пирожков с творогом, курагой, картошкой, капустой возражений нет. Их можно есть хоть каждый день и взрослым, и детям.



Заварное тесто

Самое праздничное тесто — воздушное, мягкое, словно живое. Из заварного теста делают эклеры, профитроли, кольца. Помимо воды, муки, сахара, яиц в него добавляется сливочное масло. Из-за чего его калорийность поднимается до 300 ккал, а жирность — до 35%.



Бисквитное тесто

Основа бисквитного теста — мука, яйца, сахар. Бисквиты хорошо усваиваются, не оставляют чувства тяжести в желудке, а содержание жира в них достаточно низкое. Легкий, питательный, здоровый десерт, который не противопоказан даже девушкам, придерживающимся диеты.



Пресное тесто

Самый безопасный и диетический вид выпечки, в котором содержится только растительное масло, мука и вода. Как это ни странно, но на основе такого теста делаются не только демократичные пирожки, но и вполне изысканные десерты, такие как яблочный и вишневый штрудели.

Примерная калорийность 225 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПОЛЕЗНЫХ БЛИНОВ

- Молоко-400 мл
- Кукурузный крахмал-60 г
- Яйца-2 шт.
- Соль-1/4 ч.л.
- Сахар-1 ст.л.
- Масло растительное-для жарки





1 ШАГ.

**Помыть 2 яйца и
разбить их в ёмкость**



2 ШАГ.

**В ёмкость налить 400 мл
ХОЛОДНОГО МОЛОКА**



3 ШАГ.

**Добавляем в нашу смесь
соль и сахар**



4 ШАГ.

**Тщательно перемешиваем
и добавляем кукурузный
крахмал**



5 ШАГ.

**Смазываем разогретую
сковороду подсолнечным
маслом и обжариваем блины
с обеих сторон**



6 ШАГ.

Дегустируем блинчики.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОБЫЧНЫХ БЛИНОВ.

- Молоко-500мл.
- Мука пшеничная-280г.
- Яйца-3шт.
- Соль-1/4 ч.л.
- Сахар-1 ст.л.
- Растительное масло-3 ст.л.





1



2



3



4



5



6



7

8



Блины из кукурузного крахмала



В умеренном количестве блинчики из этого продукта не повлияют на вес, калорий в них не так много.

Блины из пшеничной муки

- ✓ Калорийность
- ✓ Повышает давление
- ✓ Аллергические реакции



Вывод

- Попробовав оба вида блинов, я сделала вывод о том, что и тот и другой вариант вкусные. Каждый выбирает блины для себя. Я бы выбрала блины с кукурузным крахмалом, так как они полезные и в них гораздо меньше калорий в отличие от блинов по классическим рецептам, подходят для людей, которые следят за своим здоровьем или фигурой.



Спасибо
за

вниманию!