

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Хандыгская средняя образовательная школа

Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»



Учитель технологии:
Романенко Ирина Германовна

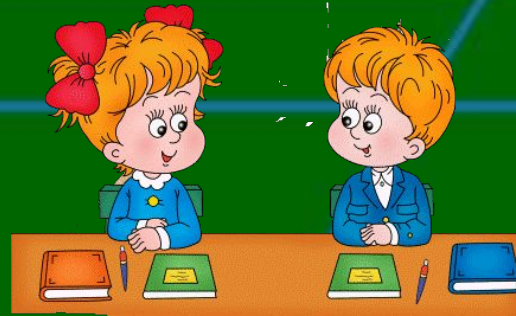
FedotoVA

Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»



Салат Оливье, один из моих любимых. Обычный рецепт салата Оливье — довольно калорийный и содержит много жиров (в 100г содержится около 180 ккал и 13г жира). В моём рецепте — Оливье lite, я заменила варенную колбасу на куриное филе; соленые огурцы на свежие; а заправку сделала из йогурта и легкого майонеза. Получилось очень вкусно и полезно, а по калорийности и жирам совсем другое дело — 81 ккал и 1,9г жира.



Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»



Понадобится:

- Консервированный зеленый горошек — 1 банка (примерно 315г);
- Варенная куриная грудка — 1шт (500г);
- Варенный картофель — 3шт (400-450г);
- Варенная морковь — 1шт (100г);
- Варенные яйца — 3шт (180г);
- Свежие огурцы — 400г;
- Лук — 1 небольшая шт (60г);
- Майонез легкий — 160г;
- Соль



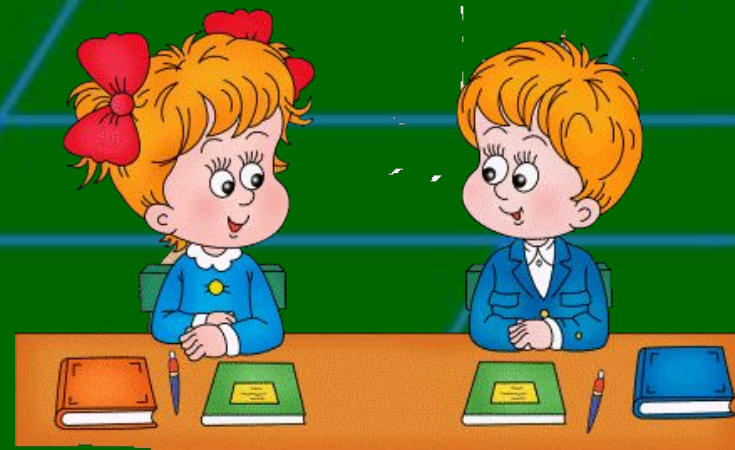
Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»

Варенный картофель чистим от кожуры и режем на маленькие квадратики.



Варенную куриную грудку режем на кусочки.



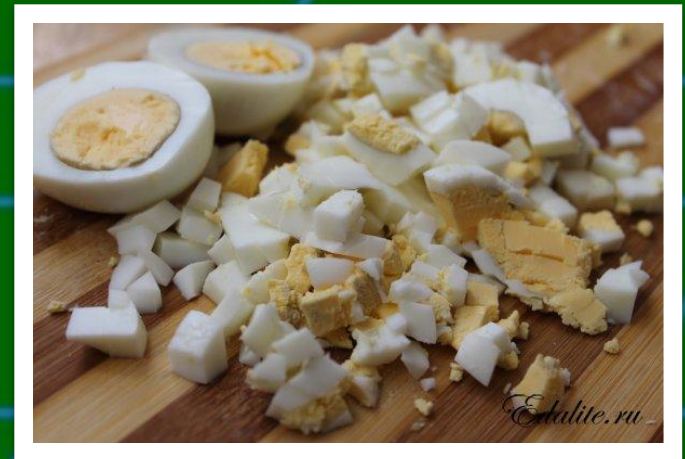
Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»



Так же чистим морковь и мелко нарезаем:

Яйца очищаем от скорлупы и режем мелко:



Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»



Режем мелко свежий огурец:

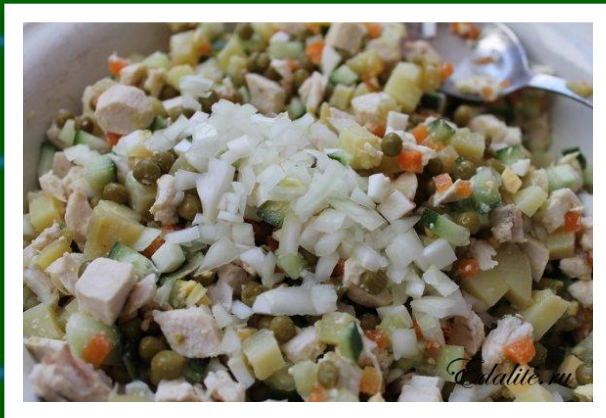
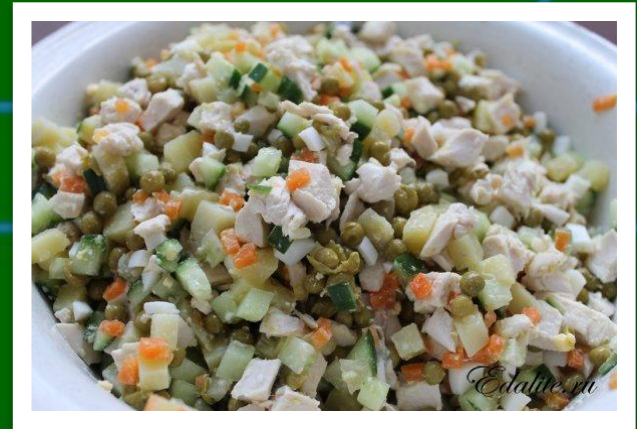
Подготавливаем консервированный
зеленый горошек — сливаем воду:



Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»

Все порезанные ингредиенты смешиваем



Лук нарезаем очень мелко и добавляем в салат, перемешиваем. Пробуем и солим по вкусу:

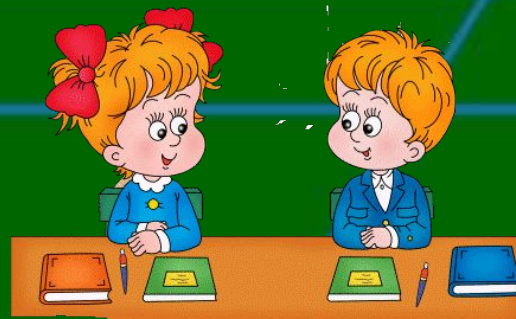


Вкусная и полезная пища..

Приготовление салата «Оливье»

Добавляем в салат майонез, солим, пробуем .

Приятного аппетита!;



Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»

Пищевая ценность на 100 гр.

Суточная потребность

Энергетическая ценность (ккал)	81.2	Энергетическая ценность (%)	3.2
Белки (г)	8.6	Белки (%)	10.1
Жиры (г)	1.9	Жиры (%)	1.9
Углеводы (г)	6	Углеводы (%)	1.6
Пищевые волокна (г)	1.3	Пищевые волокна (%)	4.3
Питательные пункты	2		



Вкусная и полезная пища.

Приготовление салата «Оливье»



Приятного аппетита!

СПАСИБО!

Шаблоны для презентации и картинки взяты с сайтов интернета.

