

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ДНЯ!

**Автор рецептов Шульга Татьяна,
активист ВО «Бумеранг», ученица 8 класса
МБОУ «Шаховская СОШ»**

РЕЦЕПТ 1



На завтрак советуют употреблять пищу, содержащую белки и углеводы!

Приготовим омлет
с овощной
нарезкой 😊

Шаг 1. приготовим
нужные ингредиенты:

Молоко – 1 стакан

Лук зеленый – 1шт

Огурец- 1шт

Яйцо -2шт

Помидор -1шт

Специи по вкусу.



РЕЦЕПТ 1



Шаг 2

Разбиваем в
миску 2 яйца.



РЕЦЕПТ 1



Шаг 3

Наливаем в
миску стакан
молока.



РЕЦЕПТ 1



Шаг 4

Перемешиваем с помощью блендера.

Должна получится однородная масса.



РЕЦЕПТ 1



Шаг 5

Добавляем
специи по вкусу.



РЕЦЕПТ 1



Шаг 6

Снова
перемешиваем



РЕЦЕПТ 1



Шаг 7

Разогреваем
сковороду и
наливаем немного
подсолнечного
масла.



РЕЦЕПТ 1

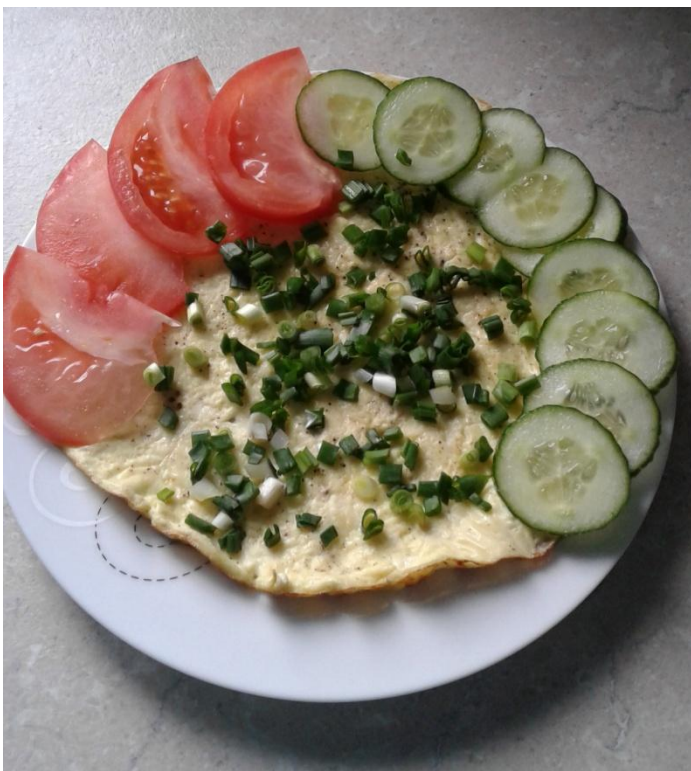


Шаг 8

Выливаем на
сковороду
будущий омлет и
закрываем
крышкой, до
полной готовности.



РЕЦЕПТ 1



Шаг 9

Украшаем
омлет овощами
и зеленью,
подаем на стол.



РЕЦЕПТ 2



Следующий завтрак отличается большим содержанием кальция.

Шаг 1

Ингредиенты :

Сметана 15%

Творог (домашний)

Мороженные ягоды (вишня, малина)

Яблоко

Чернослив



РЕЦЕПТ 2



Шаг 2

Добавляем
сметану в
творог и
примешиваем.



РЕЦЕПТ 2



Шаг 3

Нарезаем
яблоко,
добавляем
ягоды и
чернослив.

Завтрак готов!



РЕЦЕПТ 3

Далее очень
вкусный и полезный
завтрак, который
прост в
приготовлении.

Шаг 1

Ингредиенты:

Подсолнечное масло

Помидор

Огурец

Специи

Зеленый лук

Льняные семечки



РЕЦЕПТ 3

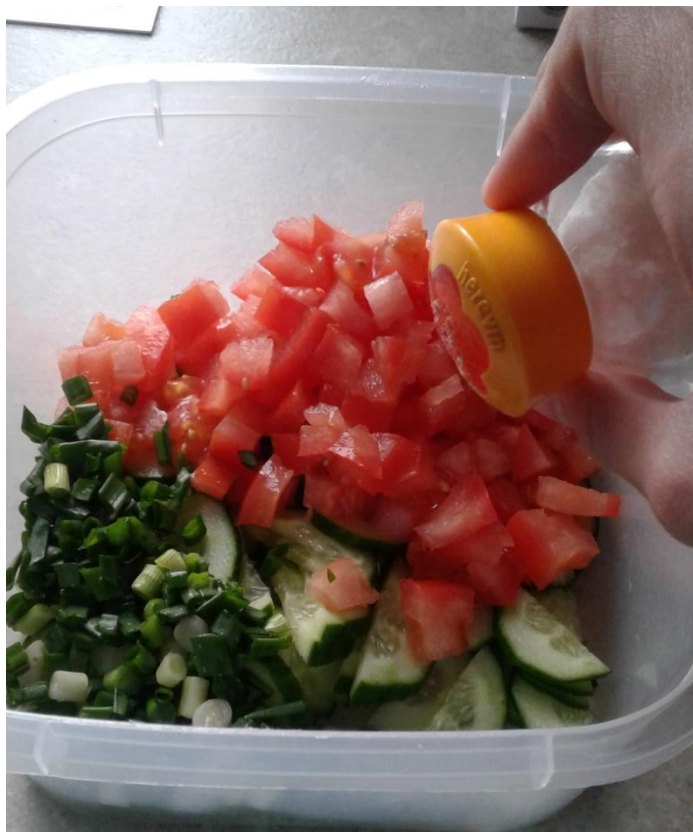


Шаг 2

Нарезаем
овощи и лук



РЕЦЕПТ 3



Шаг 3

Солим по вкусу.



РЕЦЕПТ 3



Шаг 4

Добавляем
семена льна.



РЕЦЕПТ 3



Шаг 5

Заправляем
маслом и
размешиваем.

Салат готов!



Приятного аппетита!
Будьте здоровы!

