



Салат «На здравье!»

МЫ ЕГО ВЫБРАЛИ ПОТОМУ, ЧТО ОН
ГОТОВИТСЯ ОЧЕНЬ ЛЕГКО И БЫСТРО,
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ МАССУ ВИТАМИНОВ И В
НЁМ ОЧЕНЬ МАЛО КАЛОРИЙ.



МЫ ВСЁ ДЕЛАЛИ ВМЕСТЕ: ВЫБИРАЛИ РЕЦЕПТ, ХОДИЛИ В МАГАЗИН ЗА ПРОДУКТАМИ, ГОТОВИЛИ И ПРОБОВАЛИ БЛЮДО



СОСТАВ:

- 2 СВЕЖИХ ОГУРЦА,
- 2 НЕБОЛЬШИХ ПОМИДОРА,
- 2 МОРКОВИ,
- 1 ЯБЛОКО,
- НЕМНОГО ОЛИВКОВОГО МАСЛА,
- НЕМНОГО ЯБЛОЧНОГО УКСУСА,
- СОК ПОЛОВИНЫ ЛИМОНА,
- 100 Г ЗЕЛЕННЫХ ЛИСТЬЕВ САЛАТА,
- 1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА САХАРА
- СОЛЬ ПО ВКУСУ.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. ВСЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПРОМЫВАЕМ ПОД ВОДОЙ И ЧИСТИМ.
2. ОГУРЦЫ НАРЕЗАЕМ ТОНКОЙ СОЛОМКОЙ.
3. МОРКОВЬ И ЯБЛОКО НАТИРАЕМ НА ТЁРКЕ.
4. ЛИСТЬЯ САЛАТА ПЕРЕБИРАЕМ И НАРЕЗАЕМ ТОНКИМИ ПОЛОСКАМИ.
5. ОВОЩИ ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ В МИСКУ, СОЛИМ, ПОСЫПАЕМ САХАРОМ, ПОЛИВАЕМ СОКОМ ЛИМОНА И УКСУСОМ.
6. ЗАПРАВЛЯЕМ МАСЛОМ И ПЕРЕМЕШИВАЕМ.
7. ПОМИДОРЫ НАРЕЗАЕМ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ И СВЕРХУ УКРАШАЕМ ИМИ САЛАТ.



НА 100 Г САЛАТА:
БЕЛКОВ – 1 Г,
ЖИРОВ – 2 Г,
УГЛЕВОДОВ – 6 Г,
КАЛОРИЙНОСТЬ – 44 ККАЛ.

Several thin, parallel white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the image, creating a modern, abstract graphic element.

САЛАТ «НА ЗДОРОВЬЕ!» ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ТЕМ,
ЧТО ОН СОСТОИТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
ОВОЩИ – ЭТО ИСТОЧНИК МНОГИХ ВИТАМИНОВ
И ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. А В ЯБЛОКАХ
СОДЕРЖИТСЯ КЛЕТЧАТКА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ
ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ, А ТАК ЖЕ
ВИТАМИНЫ.





В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ НАД
ПРОЕКТОМ МЫ УЗНАЛИ О
ПОЛЬЗЕ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ.
ЭТО БЫЛО ИНТЕРЕСНО,
ПОЗНАВАТЕЛЬНО И
ВЕСЕЛО!