

Рецепт конкурсного блюда «Фруктовый привет – аллергии нет».

Когда наша учительница рассказала нам о конкурсе «Школьная еда – пища для ума» и провела с нами занятие, мы сразу поняли, что хотим предложить для нашего школьного меню.

Учитывая то, что наши современники едят мало фруктов и овощей, мы предлагаем готовить для ребят фруктовый салат – «Фруктовый привет – аллергии нет». Ингредиенты этого салата просты, их можно всегда купить, процесс приготовления несложен. Кроме того, все ингредиенты безвредны для человека (аллергические реакции на них встречаются крайне редко).

Общая стоимость одной порции - около 30-35 рублей. Конечно, такой салатик каждый день приготовить может и не получится, но раз в неделю сотрудники столовой могут побаловать ребят.

Ингредиенты, их стоимость и количество (примерно на 10 порций, как готовили мы):

1. Яблоки сезонные – 3-4 штуки (300-400 грамм)
2. Груши -2 штуки (200-300 грамм)
3. Бананы - 2 штуки (200-300 грамм)
4. Киви -3 штуки (200 - 250 грамм)
5. Виноград (для украшения блюда) – около 200-250 грамм
6. Питьевой йогурт «Слобода» со вкусом клубники (полезен, проверен временем, вкусный)

Всего продуктов приобрели на 320 рублей. В стоимости одной порции (см выше) мы заложили разницу в ценах в разных магазинах и наличие акций).

Давайте рассмотрим подробнее наши ингредиенты:

Яблоко

7 причин по которым нужно есть яблоки:

- 1). Яблоки защищают от болезни Альцгеймера.
- 2). Яблоки служат отличной профилактикой против рака.
- 3). Яблоки полезны для профилактики повышенного уровня холестерина.
- 4). Яблоки полезны для сердца и сосудов.
- 5). Яблоко защищает от диабета.
- 6). Яблоки способствуют снижению веса.
- 7). Яблоки после еды (особенно углеводной) защищают зубы от кариеса.



Груша



Банан

Уникальные свойства бананов



Киви



Виноград



Чем полезен виноград для кожи лица?

- органические кислоты повышают регенерацию клеток
- витамин А обеспечивает противовоспалительный эффект
- витаминный эффект
- витамин С дает коже упругость
- фолиевая кислота оберегает кожу от негативного воздействия факторов окружающей среды
- органические кислоты стабилизируют при повышенной влажности
- калий обеспечивает равномерное увлажнение
- полифенольный эффект защищает от свободных радикалов и эфирных масел

Питьевой йогурт



А теперь процесс приготовления:

1. Тщательно вымыть все фрукты.
2. Киви очистить от кожуры, порезать полукругами и уложить по краю плоской тарелки.
3. Соломкой среднего размера режем яблоки и груши. Смешиваем их и помещаем в центр тарелки. Формируем небольшую горку.
4. Заливаем груши и яблоки 4-5 столовыми ложками питьевого йогурта. Даем пропитаться несколько минут.
5. Чистим бананы и режем их кольцами. Укладываем на горку из яблок и бананов.
6. Украшаем салат виноградом.
7. Даем настояться минут 10. И – приятного аппетита!

Время приготовления 20-25 минут.

Важный совет – не перестараться с йогуртом, иначе салат «поплывет».

На фото наше блюдо, а более подробно процесс приготовления представлен в приложении (Фотоархив) к нашей работе.

