

# Презентация на тему: “Салаты из сырых овощей”

Выполнила студентка 21  
группы Алексеева  
Екатерина Николаевна

# Рецепт салаты из тыквы

- Ингредиенты:
- 100 грамм мякоти тыквы;
- 100 грамм сырой моркови;
- горсть чернослива;
- 1 ст. ложка яблочного уксуса или лимонного сока;
- 1 ч.л. меда.



# Приготовление

- Тыкву очистить от кожуры и семечек, натереть на крупной терке. Морковь почистить и натереть, либо нарезать тонкой соломкой. Чернослив, если он сильно сухой, замочить в горячей воде на 1 час для размягчения. Для нашего тыквенного салата нужно брать тот чернослив, который без косточек.
- С размягченного чернослива слить воду, хорошенько промыть его и нарезать произвольно. Соединить в тарелке горсть тертой моркови и тыквы, добавить кусочки чернослива. Заправить тыквенный салат соком лимона (как вариант, яблочным уксусом), добавить мед. Перемешать и готово! Кушать салат из тыквы с морковью сразу же! Сочного и приятного вам аппетита!





Рецепты Надежды © Hope-Recipes.ru

# Салат с сельдереем и цветной капустой

- Ингредиенты:
- 2 стебля сельдерея;
- небольшой кочан цветной капусты (грамм на 250-300);
- 3-5 молодых редисок;
- немного зелени укропа или петрушки;
- соль по вкусу;
- заправка — нежирная сметана или оливковое масло.



# Приготовление

- Цветную капусту хорошо промыть и нарезать на соцветия. Если получается крупно, можно каждое соцветие поделить на 2-4 части. Вымытый редис режем кружочками, сельдерей кубиками. Добавляем сметану, рубленый укроп, по необходимости солим. Вот и всё! Вкуснейший и полезный салат для похудения с сельдереем готов!





Спасибо за внимание!!!!

