

Салат

Зимний салат из сырых овощей

Ингредиенты

- Свекла – 1 шт (маленькая)
- Морковь – 1 шт (средняя)
- Яблоко – 1 шт (большое)
- Зелень
- Лимон – 1 шт
- Майонез – 1 ч ложка



Яблоки полезные свойства

- Яблоки на 85% состоят из воды и помогают организму восполнить потерю жидкости.
- Есть витамины А, С, Е, Р.

Суточная норма.

- 1-2 яблока в день. Если хочется больше, ешьте, это значит что организм требует!



Лимоны полезные свойства

- Много витамина С

Суточная норма

- Сок одного лимона содержит 33% суточной нормы витамина С, а 1 столовая ложка кожуры лимона - 13%.



Морковь полезные свойства

- Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е,К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А
- Морковь полезна для зрения.

Суточная норма.

- 2-3 штуки



Свекла суточная норма

- Свекла хороший источник витамина С
- Свекла полезна и при заболеваниях печени.

Суточная норма.

- Благодаря высокому содержанию йода, суточная норма которого содержится примерно в 250г продукта.



Приготовление

- Морковь натереть на крупной терке.
- Тоже самое со свеклой.
- Зелень режем мелко
- Яблоко нарезаем крупными кусками, но очень тонкими (как слайсы).
- Как только их нарезали сбрызгиваем или заливаем лимонным соком.
- Смешиваем все ингредиенты и заправляем салат майонезом.



Инструменты

- Нож
- Разделочная доска
- Терка



Работали

- Амалия Циберкина
- Алёна Оленёва
- Маша Барламова
- Даша Овчинникова
- Зина Костарева
- Лера Драгунова
- Лера Крохина
- Оля Хромыченко

