МАСТЕР-КЛАСС «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА»

Команда 6 «В» класса представляет

ПОЛЬЗА ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА

Основной компонент салата – сыр «Фета», приготовленный на основе овечьего или козьего молока (в качестве альтернативы выступает брынза). Компонент является источником микроорганизмов, в частности бактерий, борющихся с болезнетворными агентами.

ПОЛЬЗА ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА

Листья салатов сорта «Айсберг» и «Ромен» доставляют организму фолиевую кислоту, запускающую выработку гормона счастья – эндорфина.

ПОЛЬЗА ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА

Польза для организма греческого салата увеличивается с добавлением оливкового масла. Ингредиент является источником витамина Е, незаменимого для красоты кожи. Помимо этого, оно поставляет в организм антиоксиданты, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с ЖКТ, диабет, ожирение, а также способствует быстрому заживлению ран.

ПОЛЬЗА ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА

Маслины благоприятно воздействуют на печень и очищают орган от токсинов, шлаков и жировых излишков.

ПОЛЬЗА ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА

Овощи являются источником клетчатки, активирующей работу кишечника, огромного числа витаминов и микроэлементов, положительно воздействующих на все системы жизнедеятельности организма.

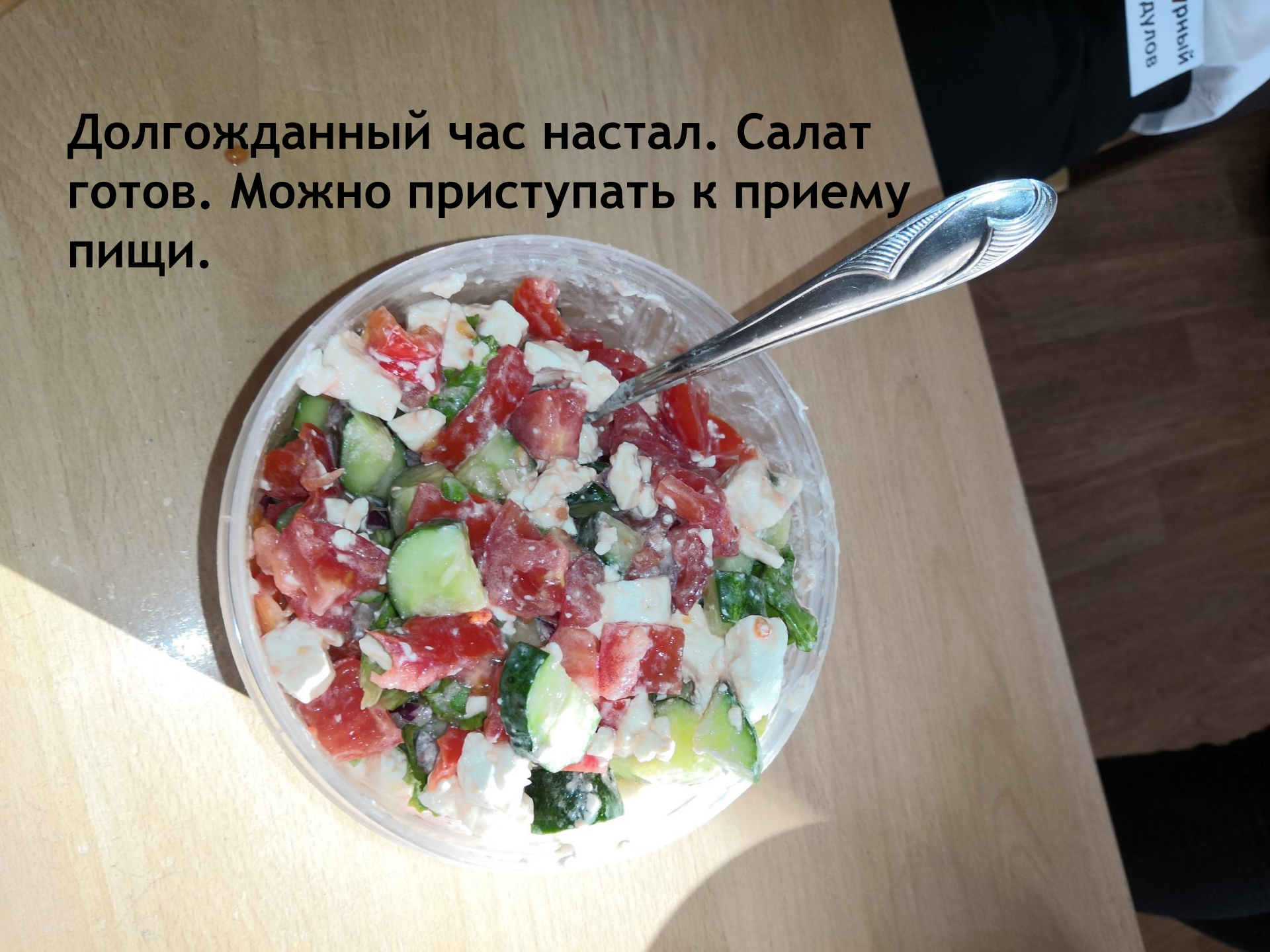
ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

Долгожданный час настал. Салат готов. Можно приступать к приему пищи.



НУ ОЧЕНЬ ВКУСНО