

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

