



**СВЕТОФОР**

# 1-е блюдо - «БОРЩ»

- ▶ Каждая уважающая себя хозяйка имеет в своей копилке рецепт вкусного и наваристого борща. Наш рецепт классический.
- ▶ Борщ - это первое блюдо, которое готовится на мясном бульоне (в нашем случае с постной свининой).
- ▶ Ингредиенты: мясо, капуста, свекла, картофель, морковь, соль/сахар по вкусу, зелень для украшения.
- ▶ Наваристый борщ является любимым супом нашей семьи.

Красный цвет всему преграда:

Как бы опасаться надо...

Но наш борщ уж так хорош,

Лучше супа не найдешь!



## 2-е блюдо «Каша из духовки»

- ▶ Необходимые ингредиенты: пшено/рис, молоко, соль/сахар по вкусу
- ▶ Пшено необходимо хорошо промыть и выложить на дно формы
- ▶ Залить тонкой струйкой молока
- ▶ Посолить и посыпать сахаром по вкусу
- ▶ Отправить в духовку (температура 180 градусов) до готовности
- ▶ Рецепт очень популярный в традиционной русской кухне. И очень любимый в нашей семье, особенно по утрам в выходные дни.

Желтый цвет предупреждает,

А Матвей наш угощает

Вкусной кашей пшенной,

В духовке час томленной.

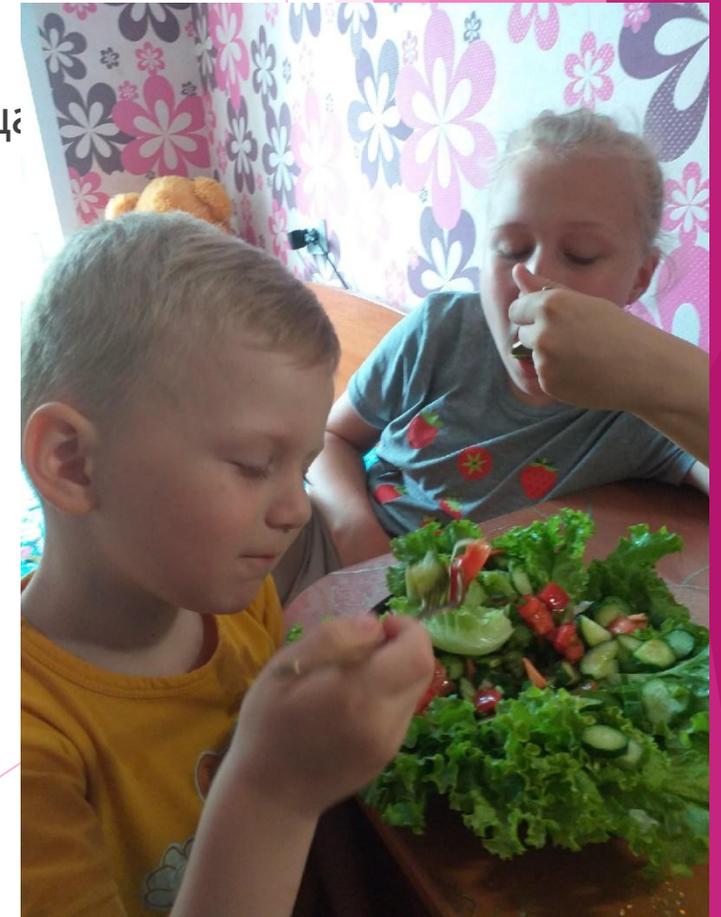




# 3-е блюдо «Салат из овощей»

- ▶ Овощной салат - это основа здорового питания. Зелень и овощи очень полезны для нашего организма.
- ▶ Ингредиенты могут быть самыми разными: листья салата, огурцы, щавель, зеленый горошек, зелень (лук, укроп, петрушка).
- ▶ Заправить можно растительным/оливковым/льняным маслом.
- ▶ Такой вкусный и легкий салат из овощей станет отличным дополнением к мясу или как самостоятельное блюдо.

Зеленый цвет - для глаз отрада,  
И мама этому лишь рада.  
В тарелке: огурцы, салат,  
Укроп и вкусный маринад.



# 3-е блюдо «Салат из овощей»



Спасибо за  
внимание