МКОУ «СШ №11» г. Михайловка

Сессия здоровья

Волонтеры за ЗОЖ.

Мастер-класс

Рецепты для правильного питания

Овощной или Салат ЗОЖника

Ингредиенты

- Перец
- Огурец
- Помидор
- Пекинская капуста
- Оливковое масло
- Соль, перец

Как приготовить

Все ингредиенты режем кубиками, заправляем оливковым масло и добавляем специи.

Салат готов!

Приятного аппетита!

Витаминный салат из капусты.

Ингредиенты:

- 300 грамм белокочанной капусты
- 1 морковь
- 1 репчатый лук (или салатный)
- 300 гр консервированного горошка
- 1 пучок укропа
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- растительное масло

Как приготовить

1. Нашинковать капусту.
2. Морковь натереть на терке.
3. Репчатый или салатный лук нарезать полукольцами.
4. Мелко нарезать зелень.
5. Соединить в салатнике все ингредиенты.
6. Добавить в салатник консервированный горошек (с банки с горошком предварительно слить жидкость).
7. Посолить и поперчить по вкусу. Заправить растительным маслом.
8. Перемешать.
9. Салат готов! Приятного аппетита!