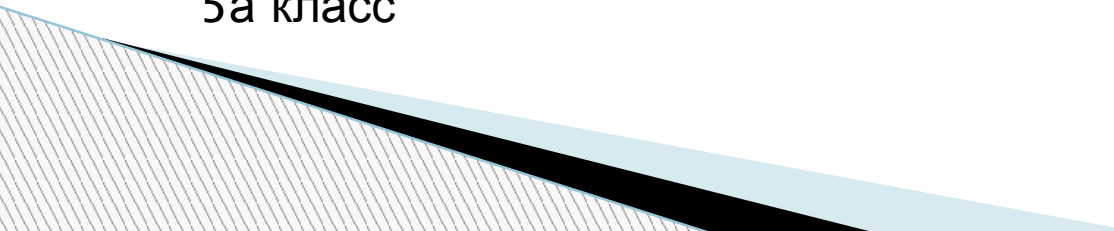


Гречневая каша.

Иванов Алексей

5а класс



Видение

Проблема: Не умею варить кашу?

Цель: Научится варить гречневую кашу.

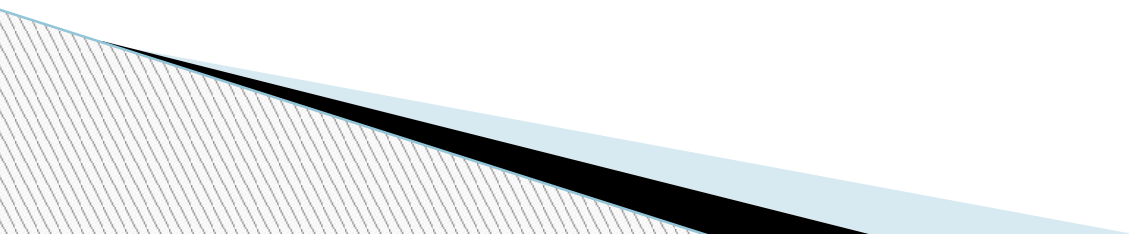
Задача: Сварить гречневую кашу.





стакана воды, 2 стакана гречки, сливочное масло и соль по вкусу. Приготовление. Закладываем в кастрюлю гречку, заливаем её водой, солим по вкусу, закрываем крышкой и варим до готовности. Первые несколько минут, которые проходят до закипания воды необходим максимально сильный огонь, затем можно убавить. Обращаю Ваше внимание, что крышка кастрюли должна быть закрыта на протяжении всей варки, так как гречневая каша варится больше на пару, чем в воде. Само собою разумеется, что помешивать её не нужно. Варить эту кашу необходимо до полного выкипания воды.

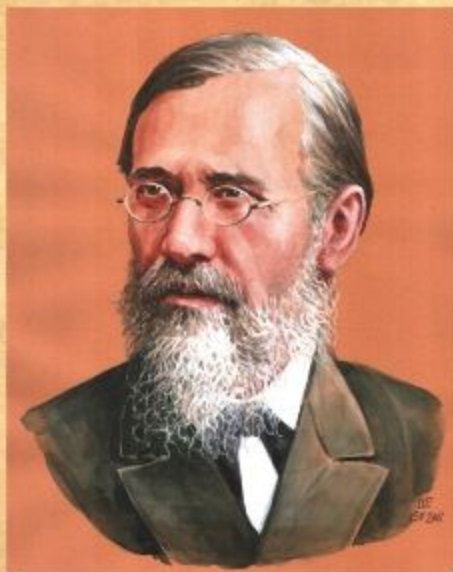




# Ученые историки



**М. В.  
Ломоносов**



**В. О.  
Ключевский**



**Н. М.  
Карамзин**

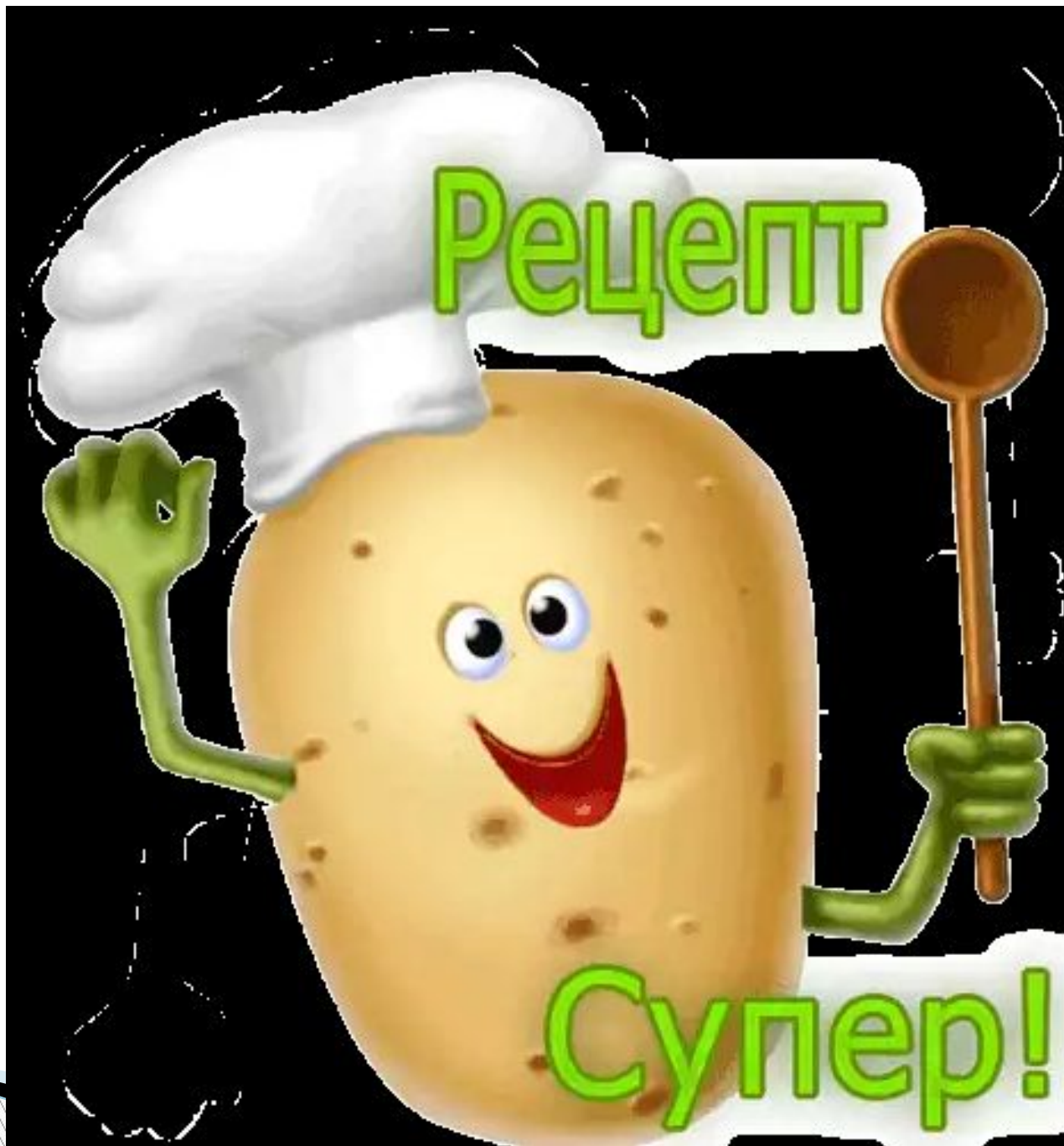


**С. М.  
Соловьев**









Рецепт

Супер!

**Спасибо**  
**за**  
**отличную**  
**рецепт!!**



## 100 грамм гречки содержат:

Жиры - 3,3    Углеводы - 57,1    Белок - 12,6    Клетчатка - 10    Крахмал - 0    Сахар - 0

### МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

- Кальций
- Магний
- Натрий
- Калий
- Фосфор
- Хлор
- Сера



### МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

- Железо
- Цинк
- Иод
- Медь
- Марганец
- Селен
- Хром
- Фтор
- Молибден
- Бор
- Кремний
- Кобальт
- Никель
- Титан

### ВИТАМИНЫ:

PP

E

A

B1

B2

B6

B9

E (ТЭ)

# ТОП-5 полезных каш

ГРЕЧНЕВАЯ

№1



100 г  
=  
335 ккал  
6 г белка

Витамины:  
В1, РР,  
кремний

ОВСЯНАЯ

№2



100 г  
=  
303 ккал  
2,5 г белка  
12 г углеводов

~30% дневной  
нормы  
марганца

ПЕРЛОВАЯ

№3



100 г  
=  
320 ккал  
2,3 г белка  
28 г углеводов

Витамины  
группы В, ка-  
лий, фосфор,  
магний, желе-  
зо, цинк, медь,  
марганец и тд.

ГОРОХОВАЯ

№4



100 г  
=  
298 ккал  
20,5 г белка

Витамин В5,  
кремний,  
магний

КУКУРУЗНАЯ

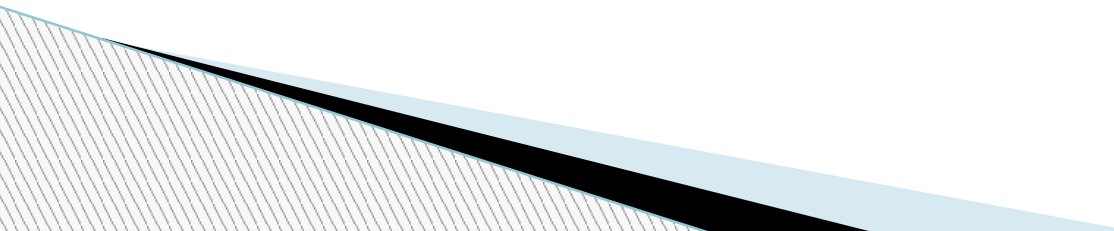
№5



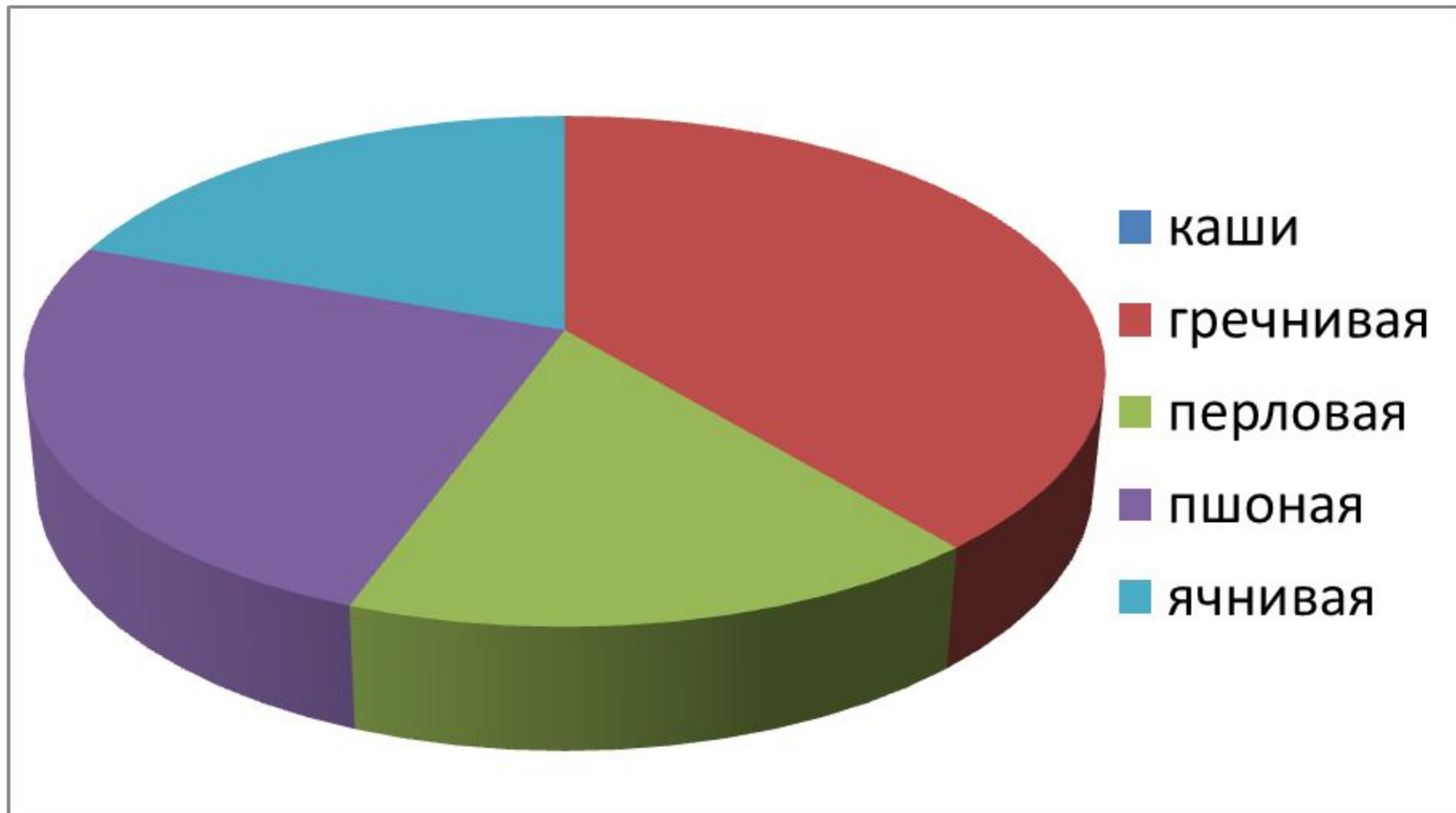
100 г  
=  
337 ккал

Кремний,  
железо,  
повышенное  
содержание  
клетчатки









Спасибо за  
внимание!

