

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.»

Тема «Мое любимое блюдо»

Конкурсант : ученик 3 «А» класса

Ворон Павел.

Руководитель : Классный
руководитель Тимирова Т.А.

МКОУ ООШ №14

2012 г.

Яичница с помидорами .

Рецепт блюда .

1 этап.

В блендере измельчаем лук .

2 этап.

Измельчаем помидоры.

3 этап.

Взбиваем яйца.

4 этап.

Обжариваем лук, добавляем помидоры, затем заливаем яйцами.

5 этап .

Выпекаем.

Рецепт :

1-луковица

1-помидор

4-яйца

СОЛЬ ПО ВКУСУ.





1 этап.
В блендере
измельчаем лук.

2 этап.
Измельчаем помидоры.





3 этап.
Взбиваем яйца.

4 этап.
Обжариваем лук,
добавляем помидоры,
затем заливаем яйцами.



Фруктовый салат «Тропикано»

Рецепт блюда

1 этап

Очистить бананы «стволы пальм»

2 этап

Нарезать киви дольками «листья пальм»

3 этап

Разрезать апельсин «солнышко»

4 этап

Из долек апельсина выложить песок.





1 этап
Очистить бананы
«стволы пальм»

2 этап
Нарезать киви дольками
«листья пальм»





3 этап.
Разрезать апельсин
«СОЛНЫШКО»

4 этап.
Из долек апельсина
выложить песок.





ОЧЕНЬ ВКУСНО !

ПОПРОБУЙТЕ !