

**Проект «школа  
кулинаров»  
ВИНЕГРЕТ**

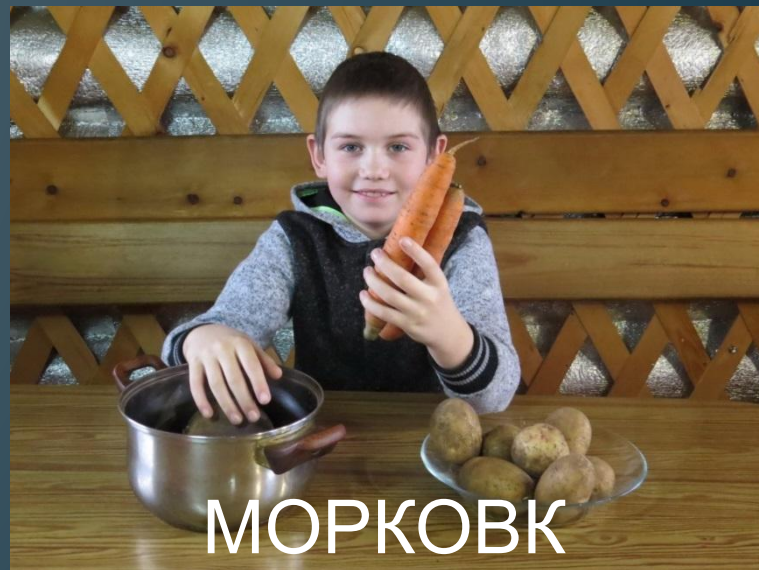
Сидоренко Мирослав 3 класс

# Что Нужно?

Картошка,  
Свёкла,  
морковка,  
соленые  
огурцы,  
лук, соль,  
масло



# Этап 1. ВАРИМ ОВОЩИ.



# Этап 2 ЧИСТИМ ОВОЩИ.

- Я начал чистить овощи.



# Этап 3 режем овощи.



Этап 4 солим и добавляем  
растительное масло,  
перемешиваем.



# ПОЛЬЗА ВИНЕГРЕТА

- каротин из моркови защищает слизистую оболочку глаз;
- молочная кислота в составе соленых огурцов защищает от вирусов;
- свекла содействует обновлению клеток печени;
- сваренный «в мундире» картофель сохраняет существенную часть витамина С;
- овощи в составе винегрета восполняют дефицит витаминов и минеральных веществ в зимне-весенний период.