

**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.