

# Здоровый завтрак



# Сегодня на завтрак:

1. Рисовая каша «Физкульт-привет!»;
2. Чай с лимоном;
3. Бутерброд «Мяу».



# Чтобы приготовить кашу, вам понадобятся следующие ингредиенты:

- ✓ половина стакана риса,
- ✓ по 1 стакану воды и молока,  
половина ст.л. сахара,
- ✓ соли несколько кристалликов,
- ✓ 50 г масла сливочного,
- ✓ 1 яблоко,
- ✓ немного корицы и шоколада.

**Доводим воду до кипения. Кладём в неё промытый рис, слегка подсаливаем. Убавляем газ и варим, постоянно помешивая рис. Почти перед выпариванием жидкости зальём сюда горячее молоко и положим сахар.**



**Варим до готовности. Перед  
выключением настрогаем тонко  
сладкое яблочко и положим его наверх,  
не**



**В кашу добавляем сливочное масло,  
посыпаем её тертым шоколадом и  
корицей**



**Каша  
ГОТОВА!**

# Чтобы приготовить бутерброд, нам понадобятся:

- хлеб;
- сыр;
- колбаса;
- оливки;
- сладкий перец (красный);
- зелень.

**Берём кусочек хлеба и лист салата.**



**Кладём на них сыр. Из кусочков колбасы делаем котёнка, добавив оливки, зелень, красный перец.**



**Наливаем сладкий чай с лимоном и пьем его с бутербродом.**



**Желаю всем  
приятного аппетита  
и крепкого здоровья!**

