

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА НА ТЕМУ «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»

Выполнил ученик 3-А класса

Брынько Кирилл



Запеченные яблоки с медом и орехами



Чем полезны запеченные яблоки?

- В приготовленных путем запекания яблоках содержится небольшое количество калорий – всего 45–70 ккал на 100 г
- В составе запеченных плодов содержатся витамины группы В, а также А, С (всем известная нам аскорбиновая кислота), К, Е. Не обделено блюдо и содержанием пищевых волокон, играющих важную роль в регулировании процессов пищеварения и способствующих медленному всасыванию углеводов.
- В запеченных яблоках содержатся микроэлементы: калий, железо, кальций, фосфор, натрий, марганец, бор и некоторые другие, а также кислоты и пектины.

Ингредиенты:

Яблоко 4 штуки

Мед 2 столовые ложки

Корица 1 чайная ложка

Грецкие орехи 50 г



Форму для запекания застелить фольгой



Яблоки очистить, аккуратно удалить сердцевину.



Обвалить яблоки в корице.



Измельчите орешки. Смешайте орешки, мед и корицу.



Разложите полученную массу в яблочки, добавьте немного воды на противень и ставьте в духовку на 30-40 минут при температуре 160 градусов.



Блюдо готово. Приятного аппетита!

