

Родителям на заметку!
Вкусно и полезно!



РЕЦЕПТ

Кабачки в сметане

- Кабачки (среднего размера) - 1–2 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Сметана - 5 ст. ложек
- Вода
- Соль – по вкусу

В кастрюлю положите нарезанные кругами кабачки, добавьте лук (предварительно лук и кабачки можно обжарить), добавьте воды, полейте сметаной и тушите 20 мин.





РЕЦЕПТ

Зимний салат

- Морковь - 1 шт.
- Капуста - 150 г
- Лимонный сок - 2 ч. ложки
- Сахар - 1 ч. ложка
- Соль - 1/2 ч. ложки
- Растительное масло - 1 ст. ложка

Порежьте морковь и капусту, добавьте соль, сахар, заправьте лимонным соком и растительным маслом.





РЕЦЕПТ

Запеканка творожная с фруктами

- творог - 1 кг
- яйца - 2 шт.
- сахар - 4 ст. ложки
- крупа манная - 5-6 ст. ложек
- банан - 1 шт.

Творог соедините с яйцами и сахаром, затем всыпьте манную крупу, перемешайте. Банан нарежьте кружочками, добавьте их в тесто. Полученную массу выложите в форму, смазанную маслом, и запекайте в духовке 40 мин. Подавайте запеканку горячей, со сметаной.





РЕЦЕПТ

Греческий салат

- Помидоры - 2 шт.
- Огурцы - 1 шт.
- Перец сладкий - 1 шт.
- Оливки - 10–12 шт.
- Брынза - 200 г
- Оливковое масло - 1 ст. ложка

Помидоры, огурцы, перец, брынзу порежьте кубиками, добавьте целые оливки без косточек, заправьте оливковым маслом.

