

Творческий проект



Мои кулинарные рецепты

Выполнил:
ученик 1"Б" класса
ТБОУ-СОШ № 3
Романов Ефим
учитель: Железнякова
Наталья Борисовна

Цель проекта

Поделиться своим кулинарным рецептом.
Оценить, что может сделать ребенок самостоятельно.

Актуальность проекта

Мы готовим блюда не только для того, чтобы насытить свой желудок.

Изучая рецепты мы шаг за шагом погружаемся:

- в математику;
- чтение;
- творчество.

План работы

Выбрать рецепт из маминной кулинарной книги

Купить продукты с родителями и приготовить их

Приготовить
блюдо

Рассказать о
его пользе

Поделиться
рецептом

Я хочу рассказать о своем любимом блюде, которое мы с мамой готовим вместе. И доказать о полезности данного блюда.

Пицца

Профессиональные диетологи уверены – пицца один из самых полезных продуктов. Чем же полезна пицца?

Изучением этого вопроса занимались диетологи в некоторых странах мира.

Пицца – вкусная и полезная для здоровья еда, но только в том случае, если это свежий и качественный продукт.

И так начинаем приготовление.

Подготовленные продукты:

Тесто



Начинка

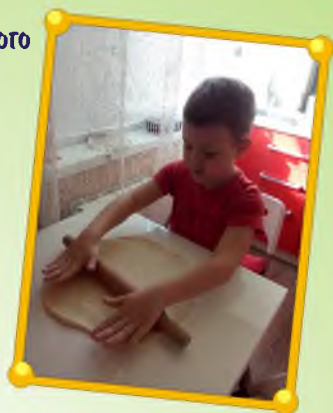


Тесто – самый важный компонент пиццы.

У нас с мамой свой рецепт, быстрый и полезный.

Берём 1,5 стакана муки, добавляем 40 гр. сливочного масла и растираем руками, затем добавляем 1/2 стакана молока.

Замешиваем тесто и раскатываем тонким слоем.



И так, для приготовления теста используются мука, в состав которой входят пшеница, “отруби” и “эндосперм”. Они насыщены антиоксидантами и демонстрируют противоокислительные способности, что полезно для работы желудочно – кишечного тракта, они способствуют избавлению от токсинов. Сливочное масло и молоко естественно полезно для здоровья.

Тесто для пиццы покрываем томатным соусом, который изготавливается из помидор. В данном овоще содержится – ЛИПОЛИН – компонент выступает достаточно сильным антиоксидантом, способным препятствовать развитию ряда патологий. Систематическое потребление пиццы снижает риск появления инфаркта-миокарда и онкологических заболеваний на 40 – 60%.



Выкладываем начинку

Куриное филе (заранее отваренное и измельченное). Самой ценной частью пиццы является именно филе. Это самое чистое мясо, в котором содержатся ценные белки и аминокислоты. То есть именно те вещества, без которых человеческий организм не может функционировать нормально.



Помидор

Человек, употребляющий в пищу эти плоды, получает пищевые волокна и органические кислоты.

Эти вещества нормализуют работу кишечника и всей системы пищеварения. Они способствуют разжижению крови, продлевают молодость всего организма.



Болгарский перец

Это неиссякаемый источник энергии и необходимых организму питательных веществ.



Сверху натрём сыр

Сыр

В состав сыра входят жизненно важные и ценные для человека белки, молочный жир, минеральные вещества, витамины и экстрактивные вещества. Его употребление полностью покрывает потребность организма в животных белках, кальция и калия.



Для проявления активности антиоксидантами пиццу следует готовить при температуре около 300 градусов Цельсия, причем держать ее нужно в печи около десяти минут. Таким образом получить великолепный по своим качествам продукт, способный кроме обретения чувства насыщения, также оказать своё целительное действие. Именно поэтому пицца высоко ценится у гурманов.



Современное исследование доказало, что пицца – это здоровая еда.
Умеренное употребление данного блюда не приносит никакого вреда.



