

Пишем кулинарную книгу

«ЯИЧНИЦА С БРОККОЛИ»

Работу выполнил
ученик 4«А» класса
ГБОУ СО школы № 3
Курников Семён
Руководитель:
учитель 4 "А" Иммель Н.А.

Яичница с брокколи

Приятно на завтрак съесть что-то полезное и вкусное. Но не менее важно, чтобы это еще и готовилось быстро. В этой ситуации нас всегда спасают яйца.



Полезные свойства капусты брокколи для детей.

Капуста брокколи обладает многими полезными свойствами для людей разного возраста, входит в десятку самых полезных продуктов питания. Что касается детского рациона, то ее следует ценить за следующие качества: Является гипоаллергенным продуктом. Поэтому подходит абсолютно всем детям с раннего возраста, ее можно давать всем малышам и не опасаться за развитие аллергии. Содержит достаточное количество клетчатки, которая способствует нормальной работе кишечника, выводит из организма лишние продукты, вредные вещества. Регулярное употребление предотвратит развитие запоров, нормализует процесс дефекации. Употребляя капусту брокколи, можно не беспокоиться – ваш ребенок с ней получает хороший процент суточной дозы витаминов и минералов. Особое значение можно отдать немалому содержанию витамина С, А, фолиевой кислоты, калия и железа. Поэтому употребление данного овоща принесет подпитку иммунной системе, предотвратит развитие анемии, что также немаловажное значение имеет в борьбе с различными инфекциями, способствует общему хорошему и бодрому самочувствию ребенка. Содержание кальция и магния достаточно, чтобы сбалансировать спокойную работу нервной системы, обеспечить нормальную регуляцию цикла сна и бодрствования, хорошую стрессоустойчивость. Капуста брокколи является лидером по содержанию витамина U, который обладает противоязвенным эффектом. На заметку! В данной капусте, как и в чесноке, луке, содержатся фитонциды, которые активно работают против вирусных инфекций. Благодаря содержанию белка подойдет детям, которые не любят кушать мясо. Полезно ее есть при рецидивирующих бронхитах и

детям, которые проживают в одной семье с курильщиками. Брокколи малокалорийна, но содержание клетчатки придает ей сытость, поэтому она поможет преодолеть переедание и вполне подойдет для диетического питания детям с избыточной массой тела. Интересно знать! Врачи Медицинской школы Джона Хопкинса провели исследование: 50 пациентов, у которых была выявлена бактерия хеликобактер, на протяжении двух месяцев ежедневно съедали по 70 г капусты брокколи. В конце исследования результаты показали, что уровень хеликобактера у них снизился почти на половину, и самое интересное, что у тех, кто дальше прекращал употребление капусты, уровень хеликобактера возвращался к прежним цифрам. Поэтому врачи советуют: во избежание появления рака и язвы желудка чаще включать в рацион капусту брокколи. Особенно это касается тех, кто имеет наследственную предрасположенность к данным заболеваниям. Также ученые этой команды утверждают, что употребление капусты брокколи способно предотвратить негативное воздействие солнечных лучей (ультрафиолетовой радиации) на кожу.

Назначение: на завтрак

Блюдо: Яичница

Основной ингредиент: Брокколи, яйца

Ингредиенты:

- Брокколи — 200 Грамм
- Яйцо — 2 Штуки
- Чеснок — 1 Зубчик
- Растительное масло — 1,5 Ст. ложки
- Соль — По вкусу
- Чёрный молотый перец — По вкусу

Описание приготовления:

Помимо того, что блюдо легко делается, оно ещё и полезное. Запаситесь витаминами и белками на весь день, съев его сутра. Самое сложное будет - сварить брокколи. Но я вам объясню, как это сделать, и у вас всё получится. Приправы попробуйте добавить те, которые вам нравятся, но я обычно просто перчу яичницу.



В кипящую посоленную воду закидываю брокколи. Убавлю огонь, варю овощ 6 минут.

Потом достаю его, перекладываю в дуршлаг и сразу заливаю ледяной водой.



Ставлю разогреваться сковородку с маслом.

Тем временем разбираю брокколи на соцветия.



Измельчаю чеснок, отправляю его вместе с соцветиями на сковороду.

Затем вливаю яйца. Солить и поперчить по вкусу.



Жарить до нужного состояния под крышкой или без нее.

Подавать горячую яичницу с брокколи сразу же.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Ингредиенты:

- Яйцо — 3 штуки
- Растительное масло — 2 ст. ложки
- Соль — по вкусу

Описание приготовления:



Ставлю разогреваться сковородку с маслом.

Тем временем разбиваю **три** яйца.



Перешешиваю яйца



Выливаю яйца на разогретую сковороду. Солить по вкусу



Жарю до нужного состояния без крышки.



Яичница готова .

Приятного аппетита!!!