

МКУ «Тогучинского центра помощи детям»

Лучший кулинарный рецепт блюда максимально полезного для нашего сердца

"УДАЧНАЯ РЫБАЛКА ИЛИ ПИР БОГОВ."



Выполнила: Санникова Анжела, воспитанница

Руководитель: Мещер Лидия Александровна.

Представляем вашему вниманию кулинарный рецепт блюда полезного для сердца под названием:

"УДАЧНАЯ РЫБАЛКА ИЛИ ПИР БОГОВ."

Для приготовления вам понадобятся следующие ингредиенты:

Карп (или другая рыба) - 1 кг

Лимон - 1/4 шт.

Картофель – 600гр.

Зелень петрушки - 1 пучок

Масло оливковое - 1 ст. л.

Соль - по вкусу

И так приступим:



1. Измельчите зелень и нарежьте лимон. Подготовьте рыбу, очистите от чешуи и внутренностей, удалите жабры.



2. Посолите рыбу снаружи и внутри. Сбрызните оливковым маслом со всех сторон и внутри.

Вложить в брюшко рыбы несколько кусочков лимона и рубленой петрушки.



3. Выложить рыбу в пароварку, положить сверху несколько кусочков лимона, притрусить

Выложите на блюдо готовую рыбу с картофелем и украсьте петрушкой.



Оливковое масло издавна считается полезным для сердца. Так же оно защищает от ожирения и диабета. Это доказано многими учеными. Даже если в качестве примера взять жителей Европы, которые постоянно добавляют в пищу оливковое масло. У них гораздо реже случаются инфаркты. А все потому, что в данном продукте содержатся жирные кислоты, которые помогают организму бороться с лишним холестерином. Кроме того, в оливковом масле присутствуют природные антиоксиданты – жирорастворимые витамины Е и А,

оставшейся рубленой петрушкой. Готовить рыбу на пару до готовности примерно 20 минут.

4. Пока готовится рыба, очистите картофель и отварите до готовности.

которые защищают сердечную мышцу от свободных радикалов.



Рыба. Все мы знаем, что жирное сало и мясо противопоказаны тем, у кого есть проблемы с сердцем. Однако жирная рыба, в отличие от этих продуктов, очень полезна. Например, семга и форель. Они являются лучшим источником полезных жирных кислот омега-6 и омега-3. Большинство диетологов уверены, что если в рацион питания включить жирную рыбу, то это поможет на треть снизить риск инфаркта.



Лимонный сок. Несомненно, сок лимона полезен при заболеваниях сердца и сосудов. Благодаря тому, что он способствует нормализации жирового обмена, в организме перестает накапливаться вредный холестерин, который в виде бляшек откладывается на стенках сосудов.



Петрушка. В такой привычной нам зелени, как петрушка, содержание витамина С в 4 раза превышает его количество в лимоне – а ведь этот цитрусовый плод считается одним из богатейших источников. Есть в петрушке бета-каротин, витамины А, Е, группы В, минералы селен,

фтор, железо, цинк, калий, фосфор, магний, кальций, защищающие нас от множества заболеваний и снижающие риск развития рака. Употребление петрушки нормализует уровень сахара в крови, снимает отёки, снижает артериальное давление, улучшает зрение. Сок петрушки нормализует состояние сердца и сосудов.



Картофель является целебным и питательным продуктом. С картофелем наш организм получает большое количество витамина С и витамина Р. Взаимодействие между собой этих двух витаминов благотворно влияет на весь организм. Наибольшее количество витаминов содержится в молодом картофеле. Незаменимым средством служит картофель для здоровья сердца так как он

содержит большое количество калия, около 560 мг/%, а такие витамины в картофеле как В1 и Р предотвращают депрессию, дает

жизнерадостность. Калий, содержащийся, в картофеле укрепляет артерии.

Я, рекомендую рецепт своего блюда, потому что оно полезно для здоровья сердца. В моем блюде много витаминов и минералов, которые помогают нашим сердцам хорошо выполнять свои функции. Это блюдо могут есть все, при приготовлении в нем сохраняются все полезные вещества для сердца т.к оно готовится на пару, его могут есть даже маленькие дети. Желаем вам насладиться вкусом нашего блюда и быть всегда здоровыми.

Кушайте с удовольствием и будьте здоровы!